

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2018

Zuzana Šalomová

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Plavecký výcvik v předškolním vzdělávání
Swimming training in pre-school education

Zuzana Šalomová

Vedoucí práce: PaedDr. Irena Svobodová
Studijní program: Specializace v pedagogice
Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Plavecký výcvik v předškolním vzdělávání potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, 9.4 2018

.....

podpis

Chtěla bych poděkovat paní PaedDr. Ireně Svobodové za její odborné vedení mé bakalářské práce, cenné rady a čas, který mi věnovala při řešení dané problematiky. Ráda bych poděkovala i mé rodině, která mi byla po celou dobu psaní mé práce oporou a také mateřské škole v Praze, která mi umožnila provést výzkum.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá problematikou plaveckého výcviku a výuky v předškolním vzdělávání. Postihuje znalost základních plaveckých dovedností. Teoretická část se zaměřuje především na význam vodního prostředí, charakteristiku předškolního věku a metodiku plaveckého výcviku. Praktická část se zabývá průběhem plaveckého výcviku předškolních dětí v plavecké škole, sleduje a porovnává jednotlivé výukové metody a didaktické postupy během jednotlivých plaveckých lekcí. Práce obsahuje také několik grafů, reflektujících plaveckou úroveň dětí a dotazník pro rodiče.

Cílem bakalářské práce bylo sledovat a porovnat jednotlivé výukové metody a didaktické postupy při plavecké výuce. V této práci byla použita metoda participantního pozorování, dále metoda empirického testu a metoda syntézy. Z výsledků je patrné, že se děti během výcviku zlepšily hned v několika plaveckých dovednostech, největší zlepšení bylo pozorováno u plavecké dovednosti potopení celé hlavy do vody, vznášení se na vodě (Floating) a přetočení se z jedné splývavé polohy do druhé. Obecně lze říct, že se ve všech plaveckých dovednostech zlepšilo alespoň jedno dítě. Smíšená metoda vyhovovala dětem nejvíce, plavecké dovednosti se děti učily touto metodou rychleji a byla pro ně přínosnější než ostatní metody. Ve všech případech byla smíšená metoda jednoznačně nejúspěšnější z hlediska plavecké výuky. Názorná ukázka se pak stala nejvhodnějším a nejlepším postupem.

KLÍČOVÁ SLOVA

Plavecký výcvik, výuka, plavání, předškolní vzdělávání, plavecké způsoby, plavecké dovednosti, plavecké pomůcky

ABSTRACT

This bachelor thesis deals with the issue of swimming training and tuition in pre-school education. It covers the knowledge of basic swimming skills. The theoretical part focuses mainly on the importance of the aquatic environment, on the characteristics of pre-school age and on the methodology of swimming training. The practical part deals with the course of swimming training of pre-school children in a swimming school, observes and compares individual teaching methods and didactic procedures, that were applied during the observed swimming lessons. The thesis also offers several charts, reflecting the swimming level of the observed children, and a questionnaire for parents.

The aim of the bachelor thesis was to observe and compare individual teaching methods and didactic procedures in swimming lessons. In this paper, I worked according to the method of participatory observation, empirical test method and synthesis method. It is clear from the results that the children improved several swimming skills during the training, the greatest improvement has been observed at the swimming skill of submerging the whole head into water, floating and turning from one flowing position to another. Generally, at least one child has improved in all swimming skills. The combined method was the best suited one for children. This method brought the best results and proved itself as more effective and beneficial than other methods. In all cases, the combined method was clearly the most successful seen from the perspective of swimming lessons. The visual demonstration proved itself as the most appropriate and best way.

KEYWORDS

swimming training, teaching, swimming, pre-school education, swimming methods, swimming skills, floating aids

Obsah

1	ÚVOD.....	10
2	CÍL A PROBLÉM PRÁCE	11
2.1	Cíl práce	11
2.2	Dílčí cíle	11
2.3	Problémové otázky	11
3	TEORETICKÁ ČÁST.....	12
3.1	Význam plavání pro člověka	12
3.2	Historie plavání.....	14
3.2.1	Historie plavání v českých zemích	14
3.2.2	Plavecká výuka v České republice	15
3.2.3	Výukové metody.....	16
3.3	Charakteristika dítěte předškolního věku.....	19
3.3.1	Specifika věku	19
3.4	Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání	21
3.4.1	Kurikulární dokumenty	21
3.4.2	Předškolní vzdělávání	21
3.4.3	Plavání v rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání	22
3.4.4	Kompetence.....	22
3.4.5	Vzdělávací oblasti.....	24
3.5	Plavecký výcvik.....	27
3.5.1	Podmínky pro plavecký výcvik	27
3.5.2	Metody v plavecké výuce.....	28
3.5.3	Organizace plaveckého výcviku	29
3.5.4	Hygienické požadavky	30

3.5.5	Plavecké pomůcky	30
3.6	Etapy plavání	32
3.6.1	Přípravný plavecký výcvik.....	32
3.6.2	Základní plavecký výcvik	33
3.6.3	Zdokonalovací plavecký výcvik.....	33
3.6.4	Sportovní plavání.....	34
3.7	Hry	35
3.8	Základní plavecké dovednosti	37
3.8.1	Plavecké dýchání	37
3.8.2	Plavecká poloha	38
3.8.3	Orientace ve vodě	38
3.8.4	Skoky a pády	39
3.8.5	Rozvoj pocitu vody.....	39
3.9	Plavecké způsoby.....	40
3.9.1	Znak	40
3.9.2	Kraul	42
3.9.3	Prsa.....	44
4	HYPOTÉZY	47
5	PRAKTICKÁ ČÁST	48
5.1	Metody a postup práce	48
5.1.1	Postup práce	48
5.1.2	Užité metody výzkumu	49
5.2	Výzkumná část	51
5.2.1	Charakteristika sledovaného souboru	51
5.2.2	Zázemí a vybavení výzkumného prostředí	51
5.3	Výsledková část	53

5.3.1	Vlastní šetření.....	53
5.3.2	Test základních plaveckých dovedností.....	62
5.3.3	Porovnání základních plaveckých dovedností vstup x výstup	73
5.3.4	Vyhodnocení jednotlivých lekcí z hlediska metod postupů.....	76
5.3.5	Celkové zhodnocení.....	78
6	DISKUZE	80
7	ZÁVĚR.....	84
8	Seznam použitých informačních zdrojů	85
9	Seznam grafů a tabulek v textu.....	87
10	Seznam příloh	88

1 ÚVOD

Plavání patří v dnešní době k základní dovednosti lidstva. Voda je pro nás velmi důležitým živlem. Je pro život nezbytná, bez ní by člověk nepřežil víc než několik dní. Každé léto vidíme přeplněná koupaliště a vodní nádrže vyhrazené ke koupání. Lidé se do vody chodí osvěžit, trénovat svoji fyzickou kondici, plavou i z rehabilitačních důvodů. Bohužel se také každým rokem zvětšuje počet utonutých, většinou těch, kteří nemají dobře zvládnuté plavecké dovednosti. „Cachtat“ se na mělčině zvládne každý, ale ve chvíli, kdy máme uplavat delší úsek, plavat ve ztížených podmínkách nebo nezpanikařit při nečekaném pádu do vody, je třeba mít tyto dovednosti dobře osvojené. Statistiky každoročně vykazují okolo 500 utonulých, což je počet, který není zanedbatelný. Od malička se věnuji vodáckému sportu na závodní úrovni, kde je plavecká gramotnost nepostradatelná, z výše uvedených důvodů jsem se rozhodla zaměřit se na problematiku plavecké gramotnosti, ke které patří hlavně zvládnutí základních plaveckých dovedností. Učit děti základním plaveckým dovednostem již od malička je velmi důležité. V prenatálním období se člověk vyvíjí ve vodním prostředí a to je pro něj přirozené. Pokud budeme dále v postnatálním období podporovat dovednosti, které jsou dítěti po narození vrozené, je nasnadě, že se dítě bude ve vodním prostředí pohybovat zcela bez zábran, bude mít z vody radost a daleko rychleji se naučí základním plaveckým dovednostem. Předškolní období je období zvědavosti a touhy naučit se něco nového, něco, co umí i ten druhý. Dítě rádo opakuje a je jako „houba“. Cokoliv ho učíme, dítě s radostí přijme a převezme. Předškolní období je proto ideální dobou, kterou můžeme využít pro rozvoj základních plaveckých dovedností.

2 CÍL A PROBLÉM PRÁCE

2.1 Cíl práce

Práce si klade za cíl prostřednictvím vhodných výzkumných metod sledovat a porovnat jednotlivé výukové metody a didaktické postupy při plaveckém výcviku předškolních dětí v plavecké škole.

2.2 Dílčí cíle

- Zjistit základní plaveckou úroveň u jednotlivých dětí na začátku plaveckého kurzu
- Vytvořit metodické listy na jednotlivé výukové lekce
- Zjistit úroveň základních plaveckých dovedností na konci plaveckého kurzu a provést jejich porovnání mezi vstupní a výstupní úrovní
- Zjistit jaké didaktické postupy jsou ve výuce využívány a jaký je jejich výsledný efekt

2.3 Problémové otázky

1. Kterou ze sledovaných základních plaveckých dovedností zvládnou žáci na začátku plaveckého výcviku nejlépe a kterou nejhůře?
2. Kterou ze sledovaných základních plaveckých dovedností zvládnou žáci na konci plaveckého výcviku nejlépe a která jim bude dělat největší problém?
3. Která základní plavecká dovednost dozná největšího pokroku, a která nejmenšího?
4. V jaké z kategorií (velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností, pokročilý začátečník, úplný začátečník), bude nejvyšší a nejnižší obsazení z hlediska plavecké gramotnosti?
5. Jakou vzdálenost uplavou děti na konci plaveckého výcviku?
6. Jaké metody a didaktické postupy bude vykazovat nejrychlejší a nejlepší zlepšení u dětí předškolního věku?

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Význam plavání pro člověka

Preislerová (1987, s. 4) uvádí, že: „*Plavání se vyvinulo jako důležitá existenční podmínka života člověka v důsledku jeho pracovní a branné potřeby*“. Plavání patřilo k jednomu z nejdůležitějších předmětů. Tehdejší společnost musela umět plavat, aby dokázala přežít v přírodě a ubránila se nepřátelům. V dnešní době patří plavání k základním pohybovým dovednostem. Plavání u člověka kladně ovlivňuje nejen fyzické funkce a základní pohybové dovednosti, ale oceňuje se i v oblasti rehabilitace, a význam je kladen i na výchovu k správným hygienickým návykům a k upevnění zdraví. „*Plavání je komplexní pohyb založený na souhře pohybu končetin a dýchání a na schopnosti vyrovnat se s podmínkami vodního prostředí*“. (Hoch 1991, s. 28).¹

Podle Preislerové (1987) patří mezi zdravotní aspekty plavecké činnosti několik kladů. Plavání všestranně a rovnoměrně zatěžuje svalstvo, díky tomu se zlepšuje prokrvení tkání. Zapojují se i ty svaly, které běžně nejsou aktivní. Dalším kladem je to, že plavání odlehčuje páteři a pohybovému aparátu, proto mohou plavat i osoby s omezenou schopností pohybu. Taktéž vodorovná poloha těla je prospěšná pro oběhový systém. Hluboké dýchání a rytmická činnost umožňuje snadnou cirkulaci krve. Rozsah pohybů horních a dolních končetin je prospěšný pro kloubní pohyblivost. Pohyb v chladnější vodě přispívá k pozitivnímu rozvoji termoregulačních schopností a napomáhá k otužování organismu. Zlepšuje se tak odolnost vůči infekcím a teplotním změnám. Plavání také přispívá k rozvoji dýchacího systému a k posilování dýchacích svalů, a to proto, že musíme překonat odpor vody při výdechu. Plavání zastupuje důležitou roli i v duševních funkcích člověka. Působí příznivě na vyvážení procesů podráždění a útlumu, snižuje napětí, odplavuje stres a má tak celkově příznivé účinky na organismus. Regeneruje psychické a fyzické síly člověka.

Plavání má své zastoupení i v roli socializační. Plavat mohou děti již od raného věku, navazovat společenské vztahy se dítě učí při plavání s pedagogem, přichází tak do vztahu s jinou autoritou, než je rodič. V dnešní době se také klade velký důraz na plavání dětí

1. ¹ KIEDROŇOVÁ, Eva. *Jak se rodí vodníčci*. Ostrava: Salvo, 1991. ISBN 80-85236-18-4.

s rodiči. Rozvíjí se pocit jistoty, bezpečí i autority rodičů. Dochází tak k prohloubení vztahu mezi dítětem a rodičem. Plavecká výuka vede k výchovně cenným morálně volným vlastnostem, jako je například cílevědomost, schopnost překonávat překážky (psychické), kázeň a sebeovládání. Dochází také k osamostatňování dítěte, adaptaci na nové prostředí a přizpůsobování se kolektivu. Získává svoji sebedůvěru a sebevědomí, dostává se mu i prvních sociálních uznání v podobě pochval (Preislerová, 1987).

Jak uvádí Hoch (1991, s. 5) „*Plavání je dovednost, která se nedá jinou nahradit*“. Vodní prostředí není přirozeným prostředím pro lidskou společnost. I přes to se ale s tímto prostředím setkáváme velmi často, od útlého věku až po stáří. Plavání přispívá k naší kondici i ke zdraví, k prevenci utonutí, k zvýšení tělesné zdatnosti i výkonnosti. Často se také pohyb ve vodě doporučuje osobám se zdravotními problémy, které mají rehabilitovat. Pohyb ve vodě je při některých cvicích šetrnější než na suchu. V dnešní době se stále oblíbenějšími stávají vodní sporty, u kterých je předpoklad zvládnutí plaveckých dovedností. Jedná se například o kanoistiku, rafting, vodní lyžování, jachting, surfování či potápění. Pohyb ve vodě by měl přinášet především radost, potěšení a spokojenost. Tyto pocity ovšem získáme jen tehdy, pokud se ve vodě budeme cítit bezpečně (Čechovská, 2008).

Bezpečně zvládat vodní prostředí se musí dítě nejprve naučit. Začít můžeme již v kojeneckém věku, kdy se dítě s vodou seznamuje. Do začátku předškolního věku, tj. do 3 let dítěte, mluvíme spíše o hře s vodou, nežli o plavání. V předškolním věku již dítě chápe, co po něm chceme, a můžeme začít s výcvikem plavecké lokomoce. Děti mají k vodě v útlém dětství většinou kladný vztah. Tento vztah může dítě ztratit, pokud má dítě vodu spojenou s něčím nepříjemným. Může se jednat o nenadálé potopení dítěte do vody, nejistou manipulaci s dítětem ve vodě či nepříjemné prochládání při koupání. Pokud ale dáme dětem dobrý a správný vzor, umožníme jim prožít pocit štěstí ve vodě a poskytneme základ k plavecké gramotnosti a krásnému sportu (Nováková, 2015), (Čechovská, 2007).

3.2 Historie plavání

Na základě studia kmenů, které i v současné době žijí na úrovni prvobytně pospolného člověka, víme, že plavání znali již ve starém Egyptě, Řecku a Římě. Také mnoho výtvarných uměleckých památek, například staré sošky či malby na vázách, dokazují, jak plavecky zdatní byli tyto lidé. Taktéž v záznamech na papyrech se našly zmínky o učitelích plavání, který vyučoval děti faraonů. Za obzvlášť důležité bylo plavání považováno ve starém Řecku, kde se vyučovalo na gymnáziích. Kdo neuměl plavat, byl označen za nevzdělance. Plavání bylo nutností pro přežití v přírodě, potřebné bylo při boji s nepřáteli i v námořních bitvách, kdy se voják přiblížil k nepřátelské lodi a způsobil paniku. Tento řecký způsob výchovy vojáka se přenesl i do Říma. Po zániku římské říše došlo k velkému úpadku tělesné výchovy, zásluhu na tom měla hlavně křesťanská ideologie. Návrat k tělesné výchově přišel až s humanismem, který přinesl uvolnění od církevní upjatosti. Studovaly se staré řecké spisy, kde plavání zaujímalo velmi významné místo. V období humanismu byla napsána první učebnice plavání určená samoukům, kterou napsal M. Wanmann a jeho následovník Digby. Také J. A. Komenský se ve svém spise *Orbis pictus* zmiňuje o plavání, jako o překonávání vodních toků člověkem. Dochovaly se nám taktéž záznamy o prvních pokusech uspořádat plavecké závody. Nejvýznamnější soutěží jsou olympijské hry, kam se plavání zařadilo již v roce 1896. Byla vypsána disciplína plavání a každý plaval tak, jak uměl, bez ohledu na to, o jaký plavecký způsob se jednalo (Hoch, 1983).

3.2.1 Historie plavání v českých zemích

O organizovaném výcviku plavání na území bývalého Československa můžeme mluvit až v první polovině 19. století. Do té doby nemáme žádné doložené zprávy. František Palacký v *Dějínách národu českého* uvádí, že se Slované ve vodě dobře vyznali, Byzantský Mauricius zase, že se Slované uměli rychle přeplavovat přes řeky. Z naší historie potom víme, že se česká vojska vyznamenala v bojích tím, že přeplavala řeku a překvapila tak tím svého nepřítele. V 19. století se plavecký výcvik začínal rozvíjet nejprve na školách nižšího stupně, později na gymnáziích a poté i v klubech. Po první světové válce, v roce 1919 vznikl první amatérský plavecký svaz ČsAPS, který se snažil prosadit povinný výcvik plavání na školách nižšího stupně. Začaly vznikat první veřejné plovárny pro samouky. Nikde ale nebyla dostupná odborná literatura, která by dopomohla veřejnosti

informovat se o postupu při nácviku plavání. Proto byla v roce 1874 vydána první česká učebnice o plavání od J. Veselého *Nauka o plavání*. Popis techniky byl ale velmi nepřesný. V roce 1923 byla společnost obohacena o další plaveckou literaturu. Autor Očenášek a Kožíšek napsali příručku „Plavání“, která obsahovala popis jednotlivých plaveckých způsobů a také něco o záchraně tonoucího. Dalšími publikacemi jsou například „Plavec samouk“, „Plavání přirozenou metodou“ či „Plavání“ od V. Staňka a M. Nováka, kteří uvádějí možnost naučit se plavat přirozeným způsobem, tj. „hrabáním“. Od roku 1972 byla zakládána střediska plavecké výuky, díky kterým mohly všechny děti na území bývalého Československa absolvovat základní plavecký výcvik. Proces výuky byl rozdělen do tří etap, které na sebe navazovaly. První přípravná etapa se týkala dětí předškolního věku. Zde se měly děti seznámit s vodním prostředím a základními plaveckými dovednostmi, jako je například dýchání do vody či základy lokomoce ve vodě. K dalším etapám docházelo na prvním stupni ZŠ, cílem bylo zdokonalit tyto plavecké dovednosti a ve třetí etapě se učily dalším plaveckým způsobům.

3.2.2 Plavecká výuka v České republice

Pedagogů, kteří by zpracovali problematiku plavecké výuky jak po stránce teoretické, tak i praktické, je velmi málo. Jeden z prvních pedagogů, který se zasloužil o rozvoj metodiky plaveckého výcviku a organizoval kursy pro děti, byl Fr. Grafnetter, který používal metody kolektivního výcviku. Právě díky němu se tato metoda rozšířila ve státních plaveckých kursech. Jeho snahou bylo naučit všechny děti ve škole plavat. Zavedl kursy pro pražské učitele a vyškolil z nich plavecké instruktory. V Brně se o toto zasloužil František Majda, který vedl plavecké kursy pro brněnské děti a vydal celkem šest plaveckých publikací. O publikaci ke zdokonalení plavecké výuky „Plavání pro pokročilé“ se zasloužil Marek. Dalším významným pedagogem se stal například Krajíček, který jako první charakterizoval synchronizované plavání, dále M. Hoch, který se věnoval problematice základního plaveckého výcviku, jako jeden z prvních se zabýval problematikou plaveckého výcviku batolat a kojenců a nesmíme zapomínat taktéž na prof. Otakara Záboje.

V plavecké výuce přinesla zásadní obrat 60. léta, kdy pražský plavecký oddíl Spartak Praha Stalingrad zavedl výukový systém plavání ve spolupráci se školami. Tento systém později vylepšil pan Josef Liška, který do svého nového vedení plavání zapojil 16 000 dětí.

Vznikla střediska základního, zdokonalovacího a branného plavání (SZZBP). Bylo ale třeba tento systém rozšířit do celého Československa, o to se zasloužili pan Zdeněk Jelínek a Dr. Jaroslav Talpa. Základní plaveckou výuku považovali za důležitou součást tělovýchovy a snažili se o zajištění plavecké gramotnosti pro všechny děti. Díky plaveckému svazu, který se zasloužil o prosazení tohoto systému na ministerstvu školství, byly zajištěny takové podmínky, aby se mohly základního plaveckého výcviku účastnit všechny děti. Další významnou událostí v rozvoji plavecké výuky byla směrnice č. 15 ministerstva školství z roku 1980. Díky této směrnici se plavání začlenilo do osnov vyučování na základních školách. Další změny nastaly až v roce 1990, kdy byla plavecká výuka odtržena od Českého svazu plaveckých sportů, a ze středisek plavecké výuky se staly plavecké školy. Ve školách se rozšířily hodiny tělesné výchovy a školám bylo doporučeno organizovat výcvik ve dvou po sobě jdoucích ročnících v rozsahu 20 hodin. S příchodem roku 2000 byla zaznamenána snaha o změny v legislativě. Byl vytvořen rámec, kde byla jasně daná pravidla pro postavení plaveckého výcviku v rámci výuky povinné tělesné výchovy. Mezi roky 2004-2005 se stalo plavání povinnou součástí tělesné výchovy na prvním stupni základních škol. Po školské reformě, od roku 2005, začaly platit rámcové vzdělávací programy. Díky nim záleželo pouze na škole, zda plavecký výcvik zařadí do svého vzdělávacího programu. Od září 2017 se stalo plavání na prvním stupni základních škol povinnou součástí tělesné výchovy. Žáci musí absolvovat výcvik v rozsahu 40 hodin. Plavecký výcvik v mateřských školách zatím povinný není² (Preislerová, 1987).

3.2.3 Výukové metody

Ve výuce plavání se v historickém vývoji můžeme setkat s několika výukovými metodami, podle kterých se v minulosti učilo. Ne všechny metody byly však vhodné, jednotlivý vývoj těchto metod si nyní popíšeme.

Metoda “bidla”

Zakladatelem této metody byl německý pedagog Guts –Muts, který se zabýval rozpracováním metodických postupů při nácviku plavání a také sestrojováním plaveckých

² NEUMANNOVÁ, Denisa. *Plavecký výcvik žáků na 1. stupni ZŠ*. Magdalény Rettigové 4, 2017. Diplomová práce. Univerzita Karlova. Vedoucí práce PaedDr. Irena Svobodová.

zařízení k výcviku neplavců na suchu. Metoda “bidla“ nebo taktéž individuální metoda se rozšířila v minulém století. Neplavec byl zavěšen na popruhu a plavecký pohyb se prováděl těsně nad vodou. Důraz byl kladen na cvičení na suchu a na mechanický nácvik vnější struktury pohybů. Nebyl brán ohled na nutnost adaptace na vodní prostředí, výcvik opomíjel psychickou stránku procesu. Neodpovídal ani požadavkům pedagogického procesu. Výsledným produktem této metody byl poloplavec, který se sice dokázal pohybovat ve vodě, ale vodní prostředí jako takové pro něj zůstávalo neznámým a často nepřátelským.

Metoda nadlehčení

Tato metoda se vyznačovala vyšší efektivitou i aktivitou plavce. Velkým pokrokem bylo zařazení etapy adaptace ve vodním prostředí. Bohužel způsob, jakým byl plavec nadlehčován, vedl k nesprávné plavecké poloze a opomíjené bylo stále i plavecké dýchání.

Kolektivní metoda důvěry a sebedůvěry

Tato metoda vznikla v USA. U nás převládala až od konce čtyřicátých let, do té doby na našem území stále přetrvávala metoda “bidla“. Tato metoda vycházela z potřeb plavání, respektovala psychickou složku základního plaveckého výcviku a stala se i východiskem pro další vývoj metodiky plavání. Odmítala analyzování pohybu na několik dílčích pohybových aktů. Zaměřovala se na přirozené pohyby člověka, oddělovala přístup k dospělému a k dítěti. Oproti předchozím metodám kladla tato metoda důraz na etapu seznamování s vodou, na napodobivá cvičení i hru, tato etapa byla ale zase příliš přeceňována a věnovala této části příliš široké časové období, což mělo dopad na nácvik techniky správného pohybu. Velmi důrazně se tato metoda stavěla proti používání nadlehčovacích pomůcek.

Kolektivní metoda základního plaveckého výcviku

Tato metoda vychází z předchozí, výše zmíněné kolektivní metody, avšak obohacuje ji novými teoretickými poznatky. Věnuje se ještě hlouběji věkovým zvláštěnostem neplavců a jejich individuálním schopnostem. Neodmítá striktně vhodné nadlehčovací pomůcky, pokud jsou prospěšné. Základní plavecký výcvik chápe jako pedagogický proces a rozděluje ho do několika etap. V první etapě, přípravné, klade důraz na adaptační

schopnosti na vodní prostředí, které jsou předpokladem pro zvládnutí plaveckých dovedností. V druhé etapě se věnuje nacvičování plaveckých pohybů (Preislerová, 1987).

3.3 Charakteristika dítěte předškolního věku

Období mezi třetím a šestým rokem života dítěte nazýváme předškolním obdobím. V tomto období se dějí významné vývojové změny, jako je například růst obratnosti, změna v tělesném vývoji, dítě získává nové možnosti myšlení, je zde velký pokrok ve výtvarném projevu, v proměnách v sociálním životě, sociálních rolích a ve formování mravnosti. Hlavní činností v tomto období je hra. Všechny tyto proměny je třeba respektovat, využívat jich a otevírat tak dítěti nové možnosti. Předškolní věk je charakterizován především diferenciací vztahu ke světu. Přetrvává egocentrismus a ovlivňuje jeho myšlení, uvažování i komunikaci. Předškolní věk je také označován jako období iniciativy, kdy má potřebu něco vytvořit a zvládnout (Helus, 2004).

3.3.1 Specifika věku

Tělesný vývoj

V předškolním věku dochází k výrazným tělesným změnám. Dochází k zrychlení růstu a tělesné stavby dítěte. Dítě vyrostne průměrně o 6 cm za rok. Rostou kosti a dochází k nárůstu svalové hmoty. Dítě v 6 letech, tedy obvykle při nástupu do školy měří až 120 cm a váží cca 25 kg. Vzniká nepoměr mezi růstem končetin, trupu a hlavy. V tomto věku je také ohrožena páteř dítěte a je zde možnost osvojení si špatných pohybových stereotypů. Děti v tomto věku by neměly nosit těžké předměty, aby se u nich neprojevila kýla. Také je třeba dávat pozor na správnou pohybovou aktivitu a správné pohybové cviky.

Pohybový vývoj

V průběhu předškolního věku se pohyb zlepšuje, dítě má více koordinované pohyby a jsou více elegantní. Zvětšuje se obratnost rukou, nohou i trupu. Na konci tohoto období zvládá přeskakovat překážky po jedné noze, chodit rovně, zlepšují se i odrazy, chodí pozadu, vyhazuje míč do výšky aj.^{3,4}

³ Dostupné z:
<http://www.raabe.cz/blog/vyvoj1/> (2.1.2018)

⁴ Dostupné z:
<https://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/1266/vyvoj-ditete-v-nekterych-oblastech-od-narozeni-do-zahajeni-skolni-dochazky.html/>

Psychologický vývoj

Významným specifikem v předškolním věku je poznávání. Je zaměřeno na nejbližší svět, ve kterém se dítě pohybuje, a na pravidla, která v něm platí. Piaget pojmenoval toto období jako období názorného intuitivního myšlení. Myšlení dítěte ještě nerespektuje zákony logiky. Předškolní dítě většinou neumí uvažovat komplexněji a vzít v úvahu více hledisek. V tomto období se také rozvíjí fantazie a představivost, dítě si skrze svoji představivost často zkresluje svět, ve kterém žije. Dítě má rádo pohádky a má sklon navazovat na pohádky vlastním pohádkovým vyprávěním. Děti také rády dávají neživým objektům živé vlastnosti. V předškolním věku většinou už umí rozlišit, co je živé a co neživé, jsou často ale schopné tyto rozdíly přehlížet. Mladší školní děti také ještě nechápou souvislosti mezi jednotlivými formami existence. Například pokud se jeho maminka převlékne do nějaké masky, dítě si myslí, že se v to přeměnila, nechápou, že se člověk nezměnil a je to stále on. Na konci předškolního věku se ale pojem zachování podstaty objektu rozvine do té míry, že dítě chápe dočasnou či zdánlivou změnu jako jednu z možných variant.

Sociální vývoj

Důležitým specifikem dětského vývoje jsou taktéž verbální schopnosti, které se rozvíjejí především díky komunikaci s dospělými. Jejich komunikaci ovlivňuje i prostředí, ve kterém se nachází, a vrstevníci. I v plavecké výuce dítě učíme novým slovům a jejich významům (jedná se o klíčová slova v plavecké výuce – splývání, vzpažení, upažení, plavání nznak aj.) Plavecká výuka má taktéž socializační význam. I tady se dostává dítě do kontaktu s druhými lidmi, především s vrstevníky a s jinou autoritou, nežli je rodič. Dochází k tzv. fázi přesahu rodiny. Kontakt s jinými lidmi umožňuje dítěti získat nové zkušenosti potřebné pro budoucí osobnostní rozvoj dítěte. Při hrách v bazéně se rozvíjí i sdílení, spolupráce a sebe prosazování. Vztah s vrstevníky je velmi důležitý, vrstevníci jedince ovlivňují v oblasti emotivní i kognitivní. Předškolní dítě většinou přijímá určitá pravidla od dospělých a zároveň je dospělý garantem dodržování těchto norem. Zajímá ho, zda bude pochváleno či potrestáno. Uznání dospělého má pro dítě největší význam a posiluje dětskou sebejistotu. Pochvaly za plavecké výkony jsou proto nutností. Na konci předškolního období začíná dítě prožívat pocit viny. Schopnost cítit vinu můžeme chápat jako počátek přijímání určitých pravidel jako samozřejmost, zvnitřnění základních norem a ztotožnění se s nimi (Helus, 2009), (Vágnerová 2012).

3.4 Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

3.4.1 Kurikulární dokumenty

Kurikulární dokumenty jsou zastoupeny ve dvou úrovních, v úrovni státní a v úrovni školské. Úroveň státní představuje Národní program vzdělávání (NPV) a Rámcové vzdělávací programy (RVP). NPV vymezuje vzdělávání jako celek, RVP vymezuje vzdělávání pro jednotlivé etapy, jako je například předškolní vzdělávání, základní či střední vzdělávání. Úroveň školní představuje školní vzdělávací program (ŠVP), který má každá škola jiný a podle kterého probíhá vzdělávání na jednotlivých školách. Školní vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (ŠVP PV) vychází z rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (RVP PV). Všechny tyto dokumenty jsou veřejně přístupné. RVP PV určuje společný rámec, kterého se musí držet všechny vzdělávací instituce zařazené do sítě škol a školských zařízení. Nově upravený RVP PV vešel v účinnost 1. lednem 2018 (RVP PV, 2018).

3.4.2 Předškolní vzdělávání

Předškolní vzdělávání neboli předškolní výchova odpovídá mezinárodní standardní klasifikaci vzdělávání (International Standard Classification of Education) - ISCED 0. Podle Průchové, Walterové, Mareše (2003, s. 186) je to „*Výchova zabezpečující uspokojování přirozených potřeb dítěte a rozvoj jeho osobnosti. Podporuje zdravý tělesný, psychický a sociální vývoj dětí, vytváří předpoklady jejich pozdějšího vzdělávání. Stále významnějším účelem předškolní výchovy je vyrovnávání rozdílů mezi dětmi způsobované rozdílnou kvalitou sociokulturního prostředí v rodinách.*“. Novelizace zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) a vyhlášky č. 14/2005 Sb., o předškolním vzdělávání přinesla několik změn, které se týkají předškolního vzdělávání. Od 1. září 2017 se stal poslední rok předškolního vzdělávání povinným pro všechny děti, které ve školním roce 2017/2018 dosáhly do 31. srpna 2017 věku 5 let. Předškolní vzdělávání se realizuje v předškolních zařízeních zpravidla od tří let do doby nástupu do školy, zpravidla do šesti (sedmi) let, nejdříve však od dvou let. Předškolním zařízením se myslí zpravidla mateřská škola.⁵

⁵ Dostupné z: http://msmt.cz/file/40134_1_1/

3.4.3 Plavání v rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání

Úkolem předškolního vzdělávání je podle RVP PV (2018) „*rozvíjet osobnost dítěte, podporovat jeho tělesný rozvoj a zdraví, jeho osobní spokojenost a pohodu, napomáhat mu v chápání okolního světa a motivovat je k dalšímu poznávání a učení, stejně tak i učit dítě žít ve společnosti ostatních a přibližovat mu normy a hodnoty touto společností uznávané*“. Předškolní vzdělávání musí brát ohled na individuální schopnosti dítěte a jeho možnosti a pedagog by si měl uvědomovat individuální potřeby a zájmy dítěte. Vzdělávací obsah RVP PV se rozděluje do pěti vzdělávacích oblastí. „*Jednotlivé oblasti, resp. jejich obsahy, se vzájemně prolínají, prostupují, ovlivňují a podmiňují, a ukazují tak na neustálou přítomnost všech oblastí*“ (RVP PV, 2018, s. 14). Jedná se o oblast Dítě a jeho tělo, Dítě a jeho psychika, Dítě a ten druhý, Dítě a společnost a Dítě a svět. Plavání můžeme zařadit do více vzdělávacích oblastí. Taktéž můžeme v RVP PV nalézt několik kompetencí, jakožto „*soubory předpokládaných vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot*“ (RVP PV, 2018, s. 10). V jednotlivých kompetencích se plavecký výcvik a výuka uplatňuje zásadním způsobem.

3.4.4 Kompetence

Kompetence k učení⁶ – Dítě „*uplatňuje získanou zkušenost v praktických situacích a v dalším učení*“. Při plavecké výuce je důležitá návaznost jednotlivých cvičení na druhé, například při nácviku plaveckého způsobu kraul se dítě musí nejprve naučit správné poloze, dýchání do vody, musí si osvojit správný pohyb dolních končetin, záběry horních končetin. Je důležitý pečlivý nácvik jednotlivých dovedností. Dítě se v tomto věku dokáže naučit správný plavecký způsob nápodobou, tedy pohybem jako celek. I tak je ale nacvičování jednotlivých dovedností nepostradatelnou částí plaveckého výcviku. Dítě „*odhaduje své síly, učí se hodnotit svoje osobní pokroky i oceňovat výkony druhých*“. Je důležité naučit dítě odhadnout, jakou situaci zvládne a jakou už ne. Samozřejmostí při plaveckém výcviku je ocenění jeho výkonů, ovšem toto ocenění by mělo být pravdivé, nezveličující dosavadní plavecké schopnosti dítěte. V opačném případě, kdy dítě chválíme

⁶ Dostupné z:
<http://www.msmt.cz/file/45304/>
(RVP PV, 2018, s. 11)

i za to, co ještě neumí, může dojít k přecenění jeho sil, což může mít i fatální následky. Jak už bylo zmíněno u vývojových specifík dítěte: „*Učí se s chutí, pokud se mu dostává uznání a ocenění*“

Kompetence k řešení problémů⁷

„*rozlišuje řešení, která jsou funkční (vedoucí k cíli), a řešení, která funkční nejsou; dokáže mezi nimi volit*“

„*spontánně vymýšlí nová řešení problémů a situací; hledá různé možnosti a varianty (má vlastní, originální nápady); využívá při tom dosavadní zkušenosti, fantazii a představivost*“

„*chápe, že vyhýbat se řešení problémů nevede k cíli, ale že jejich včasné a uvážlivé řešení je naopak výhodou; uvědomuje si, že svou aktivitou a iniciativou může situaci ovlivnit*“

Tato kompetence se uplatňuje například při některých hrách ve vodě, kdy se dítě musí rozhodnout, zda je řešení správné či není, v některých situacích necháváme dítě samostatně se rozhodnout, zda chce či nechce plaveckou pomůcku, dítě při tom využívá dosavadních zkušeností a na základě těch se pak rozhoduje, zda například přeplavat bazén zvládne i bez pomůcky.

Kompetence komunikativní⁸

„*rozumí slyšenému, slovně reaguje a vede smysluplný dialog*“. Při plaveckém výcviku dítě chápe, co po něm chceme, rozumí plaveckým pojmům, například když chceme po dítěti, aby splývalo, vydechovalo do vody či předvedlo kraulové nohy.

„*průběžně rozšiřuje svou slovní zásobu a aktivně ji používá k dokonalejší komunikaci s okolím*“. Dítě se učí novým slovním spojením, které se týkají plavecké lokomoce, jako je například splývání, hluboké vydechování aj. Při hrách v bazénu se rozvíjí komunikace mezi dětmi i mezi dítětem a instruktorem plavání. Dítě musí naslouchat instruktorovi, chápat, co se po něm chce, a také reagovat na jeho instrukce. V blízkosti vodního prostředí je komunikace mezi dítětem a instruktorem opravdu velmi důležitá, díky komunikaci můžeme předejít nepříjemným situacím, či vyvrátit dětské obavy z vodního prostředí.

⁷ Dostupné z:
<http://www.msmt.cz/file/45304/>
(RVP PV, 2018, s. 11-12)

⁸ Dostupné z:
<http://www.msmt.cz/file/45304/>
(RVP PV, 2018, s.12)

Kompetence sociální a personální ⁹

Dítě „*si uvědomuje, že za sebe i své jednání odpovídá a nese důsledky*“ – Jako příklad můžeme uvést, že neuposlechnutí plaveckého instruktora může vést k nepříjemným situacím, dítě může přecenit své dovednosti a snadno dojde k nechtěnému potopení, vniknutí vody do dýchacího ústrojí, či jiným horším situacím. „*Projevuje dětským způsobem citlivost a ohleduplnost k druhým, pomoc slabším, rozpozná nevhodné chování; vnímá nespravedlnost, ubližování, agresivitu a lhostejnost*“ a „*je schopno chápat, že lidé se různí, a umí být tolerantní k jejich odlišnostem a jedinečností*“ – Chápe, že některé děti jsou plavecky pokročilejší a některé méně, že některé děti umí méně dovedností nežli on sám, a naopak. „*se dokáže ve skupině prosadit, ale i podřídít, při společných činnostech se domlouvá a spolupracuje*“ - Platí například u her ve vodním prostředí, skupinová spolupráce.

Kompetence činnostní a občanské ¹⁰

„*dokáže rozpoznat a využívat vlastní silné stránky, poznávat svoje slabé stránky*“ „*odhaduje rizika svých nápadů, jde za svým záměrem, ale také dokáže měnit cesty a přizpůsobovat se daným okolnostem*“ - V plaveckém výcviku to znamená, že je dítě schopné vyhodnotit svoji situaci a myslet u toho na své plavecké dovednosti, zeptá se instruktora na realizaci svého nápadu. „*spoluvytváří pravidla společného soužití mezi vrstevníky, rozumí jejich smyslu a chápe potřebu je zachovávat*“ - Instruktorem by měl vytvářet pravidla pro plavecký výcvik s dětmi tak, aby byla pro všechny srozumitelná a dobře zapamatovatelná.

3.4.5 Vzdělávací oblasti

Jedním záměrem vzdělávacího úsilí v oblasti **Dítě a jeho tělo¹¹** je zlepšování tělesné zdatnosti a pohybové zdravotní kultury dítěte, rozvíjet jeho pohybové i manipulační dovednosti a vést dítě ke zdravým životním návykům a postojům: V souvislosti s plaváním očekáváme na konci předškolního období vývoje dítěte tyto výstupy:

⁹ Dostupné z:

<http://www.msmt.cz/file/45304/>
(RVP PV, 2018, s. 12)

¹⁰ Dostupné z:

<http://www.msmt.cz/file/45304/>
(RVP PV, 2018, s. 13)

¹¹ (RVP PV, 2018, s. 16)

„zvládat správné držení těla,“ – V plaveckém výcviku jde například o správnou splývavou polohu. „zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí (zvládat překážky, házet a chytat míč, užívat různé náčiní, pohybovat se ve skupině dětí, pohybovat se na sněhu, ledu, ve vodě, v písku)“ „vědomě napodobovat jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu“, což je důležité zejména při nácviu plavecké lokomoce, správný pohyb horních a dolních končetin je nedílnou součástí plaveckých dovedností. „zvládat sebeobsluhu, uplatňovat základní kulturně hygienické a zdravotně preventivní návyky (starat se o osobní hygienu, přijímat stravu a tekutinu, umět stolovat, postarat se o sebe a své osobní věci, oblékat se, svlékat, obouvat apod.)“ Jedná se hlavně o hygienické požadavky před samotným vstupem do vody (osprchování se, samostatné převléknutí do plavek aj.) „pojmenovat části těla, některé orgány (včetně pohlavních), znát jejich funkce, mít povědomí o těle a jeho vývoji, (o narození, růstu těla a jeho proměnách), znát základní pojmy užívané ve spojení se zdravím, s pohybem a sportem“ V plaveckém výcviku je potřeba znát jednotlivé části těla, zejména části horních a dolních končetin (loket, zápěstí, koleno.) aby dítě vědělo, co po něm instruktor žádá.

Dítě a jeho psychika ¹² – Záměrem je v této oblasti podporovat psychickou zdatnost a odolnost dítěte, rozvíjet řeč a jazyk, rozvíjet poznávací procesy a jeho city a vůli, povzbuzovat dítě v jeho dalším rozvoji. S plaveckou výukou lze tedy pracovat i v dalších oblastech. Pro dítě je velmi důležité osobní ohodnocení plaveckým instruktorem. Mezi dítětem a vyučujícím se tak utváří důvěra, která je nezbytná pro jeho další rozvoj. Je důležité po každém úspěchu i neúspěchu při plaveckém výcviku situaci zdůvodnit a vysvětlit dítěti případné chyby a podporovat tak psychickou odolnost dítěte. V této oblasti **má plavecká výuka význam pro rozvoj poznávacích schopností**, například **schopnosti orientace** ve vodním prostředí, zejména pak chápáním prostorových pojmů, jako je například **porozumění významu slov**: nad a pod hladinou, dále soustředěnou činností a schopností udržet pozornost. Důležité je i **sebe pojetí a city**, kdy je dítě schopné uvědomovat si své silné i slabé stránky, přijímá ocenění i kritiku a dokáže hodnotit své osobní pokroky, ze kterých má radost.

¹² (RVP PV, 2018, s. 18-20-21-22)

Dítě a ten druhý, Dítě a společnost¹³ – Záměrem v této oblasti je podporovat vztahy mezi dětmi, vztahy mezi dítětem a dospělým a zajišťovat komunikaci v těchto vztazích, uvést dítě do pravidel soužití s ostatními. Spolupráce ve vodním prostředí je velmi důležitou podmínkou pro to, aby byl výcvik úspěšný. V oblasti Dítě a ten druhý se práce s plaveckou výukou projevuje například navazováním kontaktů, komunikací a respektováním dospělého instruktora. Spolupráce je potřebná také v případě her ve vodním prostředí, které jsou v předškolním období velmi časté. Většinou se jedná o hry skupinové, proto je potřebná spolupráce i s vrstevníky. Nutností pro příjemný pobyt ve vodním prostředí je dodržování dohodnutých pravidel.

Dítě a svět¹⁴ – Záměrem v této oblasti je založit u dítěte povědomí o okolním světě a jeho vlivu na životní prostředí. Je třeba mít na paměti, jak se pohybovat v blízkosti vodního prostředí tak, aby nedošlo k ohrožení na životě. Dítě by si mělo uvědomovat nebezpečí, se kterým se může setkat nejen v blízkosti tohoto vodního prostředí, ale i v něm, a v případě nouze se umět obrátit o pomoc.

Všechny oblasti z RVP PV se navzájem propojují a nelze je proto oddělovat. Pro jednu činnost, kterou děláme s dětmi v bazénu, můžeme najít cíle všech pěti oblastí. Pedagogovi by měl RVP PV pomoci při naplňování vzdělávacích cílů a záměrů.

¹³ (RVP PV, 2018, s. 23-24, 26-27)

¹⁴ (RVP PV, 2018, s. 28-29)

3.5 Plavecký výcvik

V RVP PV (2018), jak již bylo zmíněno, je plavání zařazeno do vzdělávacího procesu, a proto můžeme plavecký výcvik zahájit ve chvíli, kdy je dítě schopné komunikovat a chápe, co se od něj žádá. Není jednoznačné, jaký plavecký způsob bychom měli učit jako první. Každý učitel/ instruktor by měl umět vysvětlit, proč si zvolil pro začátek určitý plavecký způsob. „Pro mladší děti se doporučují spíše střídavé techniky plavání, protože mají jednodušší pohybovou strukturu. U kraulového způsobu panují obavy ze zvládnutí souhry mezi pohyby paží a dýcháním, u znaku se často složitě potýkáme se splývací polohou“ „V plaveckém vzdělávání doporučujeme vsadit na kraul. Plavecká poloha i koordinace dýchání s plaveckými pohyby se dají při dodržení správné posloupnosti při výuce dobře zvládnout“ (Čechovská, 2008, s. 30). Je třeba si uvědomit, že je při výuce plavání velmi důležité střídat cvičení, kdy se musí dítě soustředit, a cvičení uvolňující. Snažíme se klást důraz na správné plavecké pohyby. Místo rychlého “hrabání” rukama, uvolněně pohybovat napjatou paží a místo kopání nohama od kolen pohybovat celou dolní končetinou. Pohyb by měl vycházet z kyčlí. Každé dítě potřebuje jiný přístup, každý potřebuje na seznámení se s vodou jiné časové rozpětí, a proto je nutné plavecký výcvik a s ním i přístup k dětem diferencovat a každému dopřát dostatek času. Všechny tyto dovednosti „vytvářejí předpoklady pro dosažení správné polohy těla, správného dýchání, klidného a protaženého pohybu, odpovídajícího rytmu, střídání svalového napětí a uvolnění, dobrého záběru atd.“ (Hoch, 1991, s. 13).

3.5.1 Podmínky pro plavecký výcvik

Plavání má kladný vliv na dítě pouze v případě, že jsou dodrženy i ostatní podmínky pro jeho správný a zdravý vývoj. Tím je například zajištění jeho optimálního tělesného a psychického stavu, zařazení činnosti ve vhodnou dobu a optimální délka výcviku v závislosti na věku či stupni vyspělosti dítěte či správné provádění metodického opatření. Ideálních předpokladů pro zahájení nácviku některého z plaveckých způsobů je několik. Dítě by mělo spolupracovat a cítit se ve vodě dobře. Dospělý by měl mít možnost věnovat se dítěti alespoň 20-30 minut denně ve vhodném bazénu, který má vyhovující hloubku i teplotu. Dítě by mělo znát fyzikální vlastnosti vody a mělo by být s vodním prostředím sžité. Před zahájením výcviku jednoho z plaveckých způsobů by mělo dítě umět splývací polohy na prsou i na zádech, krátký vdech i výdech do vody, skoky (pády) z okraje bazénu

a zpětný samostatný návrat na hladinu. V předškolním věku je vhodné učit děti nápodobou (Keidroňová, 1991).

3.5.2 Metody v plavecké výuce

Podle Preslerové (1987) můžeme v plavecké výuce využít 2 metody, jedná se o metodu analyticko – syntetickou a komplexní. Puš (2008) ještě doplnil tyto metody o metodu smíšenou, která je vhodná zejména pro plavecký výcvik v plaveckých školách.¹⁵

Metoda analyticko – syntetická

Jak už vyplývá z názvu, tato metoda je založena na analýze neboli rozkladu a následné syntéze neboli složení. V plavecké výuce tomu rozumíme tak, že pohyb, který se chceme naučit, se učíme po částech, tedy nejprve nacvičujeme jednotlivé pohyby dolních a horních končetin, dýchání aj. a až poté se spojují do pohybového celku, do souhry. Spojení pohybu v celek může být těžké, i přes to, že samostatné pohybové prvky (pohyb horních a dolních končetin, dýchání, správná plavecká poloha aj.) jdou jedinci bez větších problémů. Je vhodné jednotlivé pohybové prvky co nejdříve spojovat a v různých kombinacích nacvičovat (například nácvik kraulových nohou s výdechem do vody apod.).

Metoda komplexní

Komplexní metoda je pravý opak metody analyticko – syntetické. Její podstatou je naučit se pohybový prvek v konečné podobě. V praxi to znamená, že jedincům ukážeme daný pohyb, ale nezdůrazňujeme podrobnosti. Cílem této metody je naučit se pohyb v základní podobě, nikoli v dokonalém provedení a vytvořit jedinci základní představu o prováděném pohybu. V plavecké výuce to znamená, že jedinci ukážeme plavecký způsob znak, ale nezdůrazňujeme detaily, jako například správné dýchání při tomto způsobu aj. Jedinec má tak představu, jak pohyb vypadá a zkouší vlastní plavání. Tato metoda je někdy využívána u dětí předškolního věku. V tomto věku se děti učí nápodobou a jejich analytická schopnost je omezená.

¹⁵ Dostupné z:

ŠIMKOVÁ, Zuzana. *VÝUKOVÉ METODY V PLAVECKÉ ŠKOLE PRO DĚTI*. Magdalény Rettigové 4, 2014. Bakalářská práce. Univerzita Karlova. Vedoucí práce PaedDr. Irena Svobodová.

Metoda smíšená

Smíšená metoda je kombinací analyticko – syntetické a komplexní metody. Cílem této metody je osvojení si celého plaveckého způsobu - metoda komplexní, ale zároveň procvičujeme i jednotlivé pohybové prvky a kombinace, které jsou pro plavecký způsob potřebné - metoda analyticko – syntetická (Preislerová, 1987), (Puš, 2008).

3.5.3 Organizace plaveckého výcviku

Výuková lekce by měla trvat u dětí v předškolním věku cca 20-30 minut. Po tuto dobu jsou děti schopné udržet pozornost a soustředit se na činnost. Důraz je také kladen na četnost plaveckých hodin. Je důležité, aby se dítě učilo plaveckým dovednostem několikrát týdně. Pokud probíhá výuka pouze jedenkrát týdně či ještě méně, má velmi nízký efekt. Teplota vody by se měla u mladších dětí pohybovat do 30°C. Mělký bazén je vhodnou volbou při výuce předškolních dětí (zejména u neplavců), kdy je voda dětem po pás či po prsa. Vhodné je ale i zkoušet plavání v hloubce, kde si můžeme prověřit jistotu plaveckých dovedností dítěte (Čechovská, 2008). Počet dětí ve skupině se řídí především jejich věkem. Obecně platí, že čím jsou děti mladší, tím by měl být počet ve skupině nižší. Na každou lekci výcviku by si měl instruktor vypracovat plán, který vychází z počtu vyučovacích lekcí, věku dětí a jejich plavecké úrovně. Měl by si stanovit cíle, ke kterým následně vymyslí jednotlivé výcvikové úkoly. Důležité je myslet i na vhodné časové rozvržení, tedy optimální délku úkolů. Vypracovaný plán by se měl skládat ze 4 částí. První je **část úvodní**, kdy žáky seznamujeme s programem plavecké hodiny a organizačními pokyny použitými při výcviku. U předškolních dětí je vhodná i nějaká motivace, například formou básničky či zajímavým motivem hodiny. Ve druhé **části průpravné** by mělo dojít k rozcvičení a rozplavání se pro zahřátí organismu, rozehrát se můžeme i u vodních her. Ve třetí **hlavní části** se věnujeme opakování plaveckých dovedností, které již děti nacvičovaly a dále nácviku nových pohybových prvků, ať už na suchu nebo ve vodě. Snažíme se o naplnění předem určených cílů. V poslední **závěrečné části** je třeba uvolnění, zařazujeme proto různé hry, skoky do vody a jiné aktivity, které děti baví. „Organizační schopnosti plaveckého pedagoga jsou důležitým předpokladem plnění výchovně vzdělávacích úkolů i zajištění bezpečnosti plaveckého výcviku“ (Preislerová 1987, s. 52).

3.5.4 Hygienické požadavky

Základem plaveckého výcviku je i vytváření vhodných návyků a dodržování hygienických požadavků, které jsou nezbytností v plaveckých zařízeních. Vyžadujeme, aby žáci tato nařízení respektovali. Jedná se především o vstup do šaten bez obuvi, o omytí studenou vodou ve sprše před vstupem do bazénu, o použití WC v případě nutnosti, a po každé lekci o důkladné umytí bez plavek, ve kterých se mohou přenášet nečistoty. Je také třeba vštěpovat dětem, že do vody se chodí bez řetízků, náušnic apod., aby nedošlo ke ztrátě či případnému zranění. Je dobré, aby děti věděly, že před odchodem z prostoru bazénu je třeba setrvat po nějakou dobu ve vstupní hale či na jiném vyhrazeném místě z důvodu adaptace organismu na jiné prostředí (Preislerová, 1987).

3.5.5 Plavecké pomůcky

Využití plaveckých pomůcek využíváme v práci s předškoláky často. Nadlehčovací pomůcky mohou pomoci dětem odstranit některé psychické zábrany, dopomáhají k nácviku správných plaveckých pohybů a přispívají k lepší adaptaci ve vodě. Při použití nadlehčovacích pomůcek se stabilizuje poloha těla, a žák se tak cítí bezpečněji a klidněji. Obzvlášť vhodné je použití plavecké pomůcky při nácviku plavecké souhry. Souhra bývá většinou pro předškolní děti složitá a v důsledku zkoordinování více částí těla dochází často k porušení splývací polohy, dolní končetiny obvykle klesají ke dnu a ztěžuje se tak i dýchání. Toto obvykle vede k tomu, že se pohyby stávají chaotickými a jejich účinnost klesá. Díky nadlehčení je dítě schopné být ve stabilní poloze po celou dobu, může se soustředit na učení a opakování správného pohybu je tak snazší. Mezi nejběžnější nadlehčovací plavecké pomůcky patří například plavecká deska, která je vyrobená z lehkého a nesavého materiálu. Používá se většinou při zdokonalování pohybu dolních končetin. Plavecké desky jsou k dispozici v různých velikostech a tvarech. Další velmi často využívanou plaveckou pomůckou je plavecký pás, který je ze speciální hmoty a s volitelným počtem dílů této hmoty. Zajišťuje dostatečné nadlehčení, jedinec se nepřetáčí a je ve vodorovné poloze, tzn., že mu neklesají nohy. Často využívanou pomůckou jsou i ohebné tyče – nudle/ žížaly. Tyto plavecké pomůcky považujeme za vhodné. Existuje i řada plaveckých pomůcek, které jsou pro plavecký výcvik nevhodné. Myslí se tím zejména nafukovací rukávky nebo kruhy, neopren, vesty či chodítka. Tyto pomůcky většinou instruktoři plavání nevyužívají právě proto, že narušují správnou splývací polohu,

hydrodynamickou polohu a nenaučí dítě splývat a ve výsledku ani plavat. Tyto pomůcky brání záběrovým pohybům a ovlivňují plaveckou polohu těla. Vesta či neopren zase tělo nadnášejí a při sejmutí těchto pomůcek se dítě ve vodě neumí pohybovat, neboť nezná vlastnosti vody. Využití nafukovacích rukávků je spíše oblibou rodičů, kteří se domnívají, že jsou jejich děti zcela v bezpečí. U všech nadlehčovacích pomůcek je třeba zvážit dobu a intenzitu používání. Pokud bychom dítěti nechávali pomůcky nepřetržitě, mohlo by to mít špatný psychický účinek na dítě. Stejně tak není vhodné používání pomůcek ve chvíli, kdy chceme, aby si dítě zvyklo na fyzikální vlastnosti vody. Plaveckých pomůcek je v dnešní době velké množství. Každý plavecký areál je vybaven jinými a také každý instruktor preferuje jiné pomůcky. V nabídce jsou například různé plavecké packy, míčky, obruče, předměty určené k lovení pod vodou či plovací předměty na hladině pro nácvik správného dýchání, další pomůckou jsou například pomocné tyče, plavecké ploutve, návleky aj. Často se také využívají vodní skluzavky a prolézačky, které obohatí výuku. Některé plavecké pomůcky jsou uvedeny v metodických listech v příloze (Čechovská, 2008; Čechovská, 2007; Nováková, 2015).

3.6 Etapy plavání

Plavání můžeme rozdělit na několik etap. Jedná se o přípravný plavecký výcvik, základní plavání a zdokonalovací plavání. Každá etapa se vyznačuje konkrétními cíli a metodickými postupy, které je třeba dodržovat.

3.6.1 Přípravný plavecký výcvik

Přípravný plavecký výcvik je realizován nejčastěji v raném dětském věku a v mladším předškolním věku. Není ale výjimkou, pokud se přípravný plavecký výcvik realizuje i s dospělým jedincem (plavcem začátečníkem), protože je tato etapa skutečným základem plaveckého vzdělávání. Přípravná plavecká výuka je zaměřená především na adaptaci jedince na vodní prostředí, na podmínky výuky a na osvojení si základních plaveckých dovedností. Nejčastěji jsou realizované různé kurzy pohybových aktivit ve vodě, které jsou zaměřené na přípravnou plaveckou výuku. Můžeme sem zařadit například kurzy plavání kojenců, batolat, plavání dětí s rodiči či předškolní plavání. Cílem těchto kurzů ale není naučit se plaveckým způsobům, ale sžít se s vodním prostředím a osvojit si základní plavecké dovednosti. Nejprve se jedinec musí naučit odlišným vlastnostem vodního prostředí, musí se naučit uvolnit se ve vodě a soustředit se na učení ve vodě. Poté můžeme dítě učit jednoduchým plaveckým dovednostem, jako je například chůze na mělčině, potopení a zorientování se pod vodou, položit se na vodu, naučit se správnému dýchání apod. „*Vodu nestačí jen znát, ale přiměřeně jí důvěřovat, mít pro ni cit, umět se v ní uvolnit, potápnout se, dýchat do ní, skákat, splývat, tzn. získat základní plavecké dovednosti*“ Keidroňová (1991, s. 27). Vhodným postupem v této etapě plaveckého výcviku je nápodoba. Ukázka by měla být názorná a správně provedená. Jedná se o metodu komplexní. Při nácviku malých dětí se osvědčila především herní forma a motivace. Pokud budou děti plně adaptované na vodní prostředí, usnadníme jim tak následné učení se plavecké lokomoci. Podle Novákové (2015) je dítě adaptováno na vodu tehdy, když neotálí na pokyn vstoupit do vody, při možnosti vstoupit do vody, dítě vstup spontánně vyžaduje, pohybuje se na mělčině bez problémů, spolupracuje s instruktorem a v hluboké vodě se nedrží okraje či instruktora, ale akceptuje držení nad vodou pomocí plaveckých pomůcek. Přípravný plavecký výcvik samozřejmě úzce souvisí se základním plaveckým výcvikem (Čechovská, 2007), (Keidroňová, 1991).

3.6.2 Základní plavecký výcvik

Úkolem základního plavání je naučit populaci plavat technicky obstojným způsobem tak, aby jedinec zvládl vodní prostředí. Začátečník se učí základy plavecké lokomoce jednoho z vybraných plaveckých způsobů. Bohužel stále přibývá počet utonulých dětí či dospělých, kteří nebyli plavecky zdatní. Hlavním cílem základního plaveckého výcviku je naučit velkou většinu populace plavat jedním plaveckým způsobem. Je to proces, který souvisí s adaptací celého organismu na vodní prostředí. Všechny podmínky pro bezkonfliktní průběh nácviku zajišťuje pedagog. Jde o komplexní pohybovou dovednost ve vodním prostředí. Proto se do základního plavání řadí nejen prostředky, které směřují k nácviku počátečního plaveckého způsobu, ale i ty, které obohacují pohyb ve vodě, jako jsou například skoky a pády do vody, výchova k hygieně, k otužování, k překonávání stresových situací aj. V základní etapě plaveckého výcviku se můžou využít všechny 3 metody, které jsou uvedené výše. Záleží na instruktorovi, která z metod je mu bližší a podle které chce plavecký výcvik vést. Základní plavecký výcvik v naší zemi je podle Preislerové (1987) zajišťován zejména pro děti staršího předškolního věku, což jsou děti 5-6 leté, a pro děti mladšího školního věku, (6-10 leté). Podle RVP PV (2018) je od září 2017 zaveden povinný plavecký výcvik pro děti mladšího školního věku (Hoch, 1983), (Nováková, 2015).

3.6.3 Zdokonalovací plavecký výcvik

Další etapou je zdokonalovací plavecký výcvik, který navazuje na etapu základního plaveckého výcviku. Cílem je zdokonalit a prohloubit znalosti prvního způsobu plavání, naučit se i ostatním plaveckým způsobům, umět se pohybovat ve vodním prostředí i tam, kde jsou ztížené podmínky, jako například velké vlny, vodní proudy nebo chladná voda, a naučit jedince základy záchrany tonoucích. Jedinec si v této etapě výuky rozšiřuje plavecké dovednosti a také způsoby lokomoce. V ideálním případě si v etapě zdokonalovacího výcviku zvládne osvojit správnou techniku plavání kraulu, znaku a prsou. U základního plavání je jedinec seznamován s komplexní představou o nácviku plaveckého způsobu, zatímco u zdokonalovacího plavání je kladen důraz na detaily a zpřesňování pohybu, to znamená, že se zde používá především metoda analyticko – syntetická a smíšená. Snahou je odstranit neúčelné pohyby, nepřiměřené svalové úsilí, soustředit se na směr a rozsah záběrových pohybů a nácvik správného pohybového rytmu. Důležitou součástí tohoto

plavání je správně provedená ukázka ve zvýrazněné formě. Vhodné je i kontrastní provedení, tedy nejprve ukázka chyby a poté ukázka dokonalé techniky. Dochází tedy k přechodu z fáze základního výcviku, kdy se vytváří pohybový návyk, k fázi zdokonalování, tedy k automatizaci. Zdokonalování se projevuje v plynulosti a ustáleném rytmu pohybů. Zdokonalovací výcvik se většinou provádí s dětmi staršího školního věku, neboť jejich svalový aparát dosahuje značné dokonalosti a jejich stupeň tělesného vývoje umožňuje dělat složitější plavecké pohybové činnosti tak, jak je žádoucí (Hoch, 1983), (Preislerová, 1987).

3.6.4 Sportovní plavání

Sportovní plavání není primární záležitostí dětí v předškolním věku. Samozřejmě najdeme i výjimky, děti, které se plavání věnují od kojeneckého plavání až po zdokonalovací výcvik. Těchto dětí je ale v předškolním věku opravdu minimum. Cílem je připravit plavce k dosažení nejvyšších možných výkonů, kterých může plavec dosáhnout, a naučit se dokonalé plavecké technice. Toho je možné dosáhnout pouze dlouhodobou, cílevědomou a systematickou přípravou. Měřítkem sportovního plavání je rychlost, s jakou byla trať překonána. Plavecký výkon můžeme vymežit ve dvou rovinách. První je rovina maximálních možností každého plavce, to je charakteristické pro výkonnostní sport, druhá je rovina absolutně nejvyššího výkonu, což je charakteristické pro vrcholový sport (Hoch, 1983).

3.7 Hry

Hra je v předškolním věku nejčastější činností dítěte. Hrou se dítě učí, rozvíjí svou fantazii, získává skrze ni prvotní životní zkušenosti, pomáhá dítěti zvládnout nové situace, a tak je vhodné využít hru i v plavecké výuce. Hra je vhodná především pro adaptaci dítěte na vodní prostředí. Hra nám může pomoci odstranit strach, který má většina dětí při prvotním seznamování s vodním prostředím, díky ní můžeme dítě motivovat do plaveckých činností, ze kterých má strach a usnadnit tak dítěti jeho plavecké začátky. Dítě se při hře často uvolní. Pokud zvládneme zaujmout a motivovat dítě do plaveckých činností, dítě se bude na lekce těšit a jednotlivé pohybové prvky bude konat s radostí. Hra je jednou z nejlepších cest, jak dítě zaujmout. Hrou nejčastěji nacvičujeme i základní plavecké dovednosti v předškolním věku. Dle Puše (2008) můžeme hry rozdělit do několika kategorií. (Podrobný seznam her je přiložen v příloze)

Hry pro seznámení s vodou

První a nejdůležitější cíl ve chvíli, kdy přijde dítě poprvé do styku s vodním prostředím, je bezproblémová adaptace na vodu. Tam patří nejen odstranění strachu z vody, ale i zvládnutí základních plaveckých dovedností. Z těchto dovedností můžeme uvést například potopení hlavy pod vodu nebo otevření očí pod hladinou. Je důležité odnaučit dítě otírat si vodu z očí bezprostředně po vynoření hlavy. Do této kategorie můžeme zařadit různé honičky, napodobování zvířat nebo různých povolání, anebo hry na různé činnosti (prší – kropíme kropáčkem dětem hlavy, plácáná, kosení obilí, pumpy aj.)

Hry pro dýchání

Cílem těchto her je naučit dítě správnému výdechu do vody. Správný výdech by měl být proveden pod vodní hladinou nosem i ústy. Měl by být dlouhý a intenzivní. Do her, které jsou vhodné pro nácvik této plavecké dovednosti, můžeme zařadit například foukání do vody, foukání do plovoucích hraček po hladině, foukání do dlaní („do horké polévky“), unikající dušičky aj.

Hry pro splývání

Do této kategorie patří především napodobivé hry. Můžeme napodobovat různé hvězdice, hříbky, medúzy, můžeme válet sudy ve vodě aj. Cílem této dovednosti je položit se na vodu, což je pro většinu dětí velmi obtížné právě kvůli jejich strachu. Díky těmto hrám

můžeme jejich strach odbourávat a pomalu učit děti odpoutávat se od pevné podložky. Velkým pomocníkem pro nácvik splývavé polohy je plavecký pás, který je ale nutný v průběhu plaveckého výcviku odstraňovat.

Hry pro orientaci ve vodě

Základní plavecká dovednost, orientace ve vodě, úzce souvisí s dovedností pádů a skoků. Můžeme sem proto zařadit například různé skoky a pády, ať už po nohou či po hlavě, proskakování obručí aj. Taktéž sem můžeme zařadit lovení různých předmětů z hloubky, podplavání pod nohama nebo proplouvání obručemi. Pro dobrou orientaci pod vodou je velmi důležité mít otevřené oči pod hladinou, což je další základní plavecká dovednost.¹⁶

¹⁶ NEUMANNOVÁ, Denisa. *Plavecký výcvik žáků na 1. stupni ZŠ*. Praha, 2017. Diplomová práce. Univerzita Karlova. Vedoucí práce PaedDr. Irena Svobodová.

3.8 Základní plavecké dovednosti

Podle Čechovské (2008) je důležité upozornit na 5 skupin plaveckých dovedností. Jedná se o plavecké dýchání, plaveckou polohu, dovednost zvládat skoky a pády, orientovat se ve vodě a vnímat vodní prostředí, tedy rozvoj pocitu vody. Právě tyto dovednosti a jejich nezvládnutí způsobují plaveckou nedostatečnost, nikoli jen špatně osvojené plavecké pohyby. Osvojování si těchto dovedností by mělo probíhat v předškolním věku formou hry a experimentování ve vodě. Dovednosti jsou velmi důležité pro následný nácvik plaveckých pohybů jakýchkoliv plaveckých způsobů. V české republice se za plavce dle Čechovské, Milera (2008) považuje ten, kdo dokáže uplavat vzdálenost 200 metrů a více. Bohužel se ale stává, že jedinec uplave 200 metrů jen v dobře přizpůsobených podmínkách, jako je například plavecký bazén, kde nejsou žádné vlny, spodní proudy či opravdu velká hloubka. V tomto okamžiku se jedná pouze o poloplavce. Přecenění svých sil vede často k tragickým koncům. Plavecké dovednosti se překrývají a navazují na sebe. Například při pádu do vody se předpokládá zvládnutí orientace pod hladinou.

3.8.1 Plavecké dýchání

Při plaveckém dýchání je nejdůležitější nácvik úplného výdechu do vody. Bez správného výdechu nejsme schopni pozdější správné koordinace pohybů horních končetin. Je důležité si uvědomit, že výdech je aktivní fáze a provádí se primárně ústy a nosem a naopak vdech je pasivní fáze a uskutečňuje se pouze ústy. Výdech by tedy měl být intenzivní, pomalý a plynulý, naopak vdech kratší a intenzivní. Poměr mezi nádechem a výdechem by měl být 1:3. Vdech by měl být prováděn ústy a výdech nosem i ústy. Požadujeme – li od dítěte, aby se správně nadechlo, je třeba, aby nejdříve dobře vydechlo. Plavecké dýchání se nejlépe učí s dětmi formou hry, zapojujeme i potopení obličejové části a zrakovou kontrolu pod hladinou. Při ponoření obličejové části do vody je vhodné nacvičovat výdech bez brýlí a s otevřenými očima pod vodou. Po vynoření bychom neměli vytírat oči ani vytřepávat vodu z uší. Často se setkáváme s tím, že si dítě při potopení zacpává nos rukou. Je vhodné zaměstnat ruce nějakým úkolem, například pod vodou zatleskat, nebo něco držet v ruce.

Dýchání do vody je třeba dobře zvládat ještě před tím, než přistoupíme k nácviku kraulového či prsařského způsobu.¹⁷

3.8.2 Plavecká poloha

Udržení správné plavecké polohy je taktéž velmi důležitou dovedností pro pozdější nácvik plaveckých způsobů. Jedná se zejména o splývavou polohu na břiše a na zádech. Ve vodě na nás působí dvě protichůdné síly, jedná se o gravitační a vztakovou sílu. Tyto dvě síly se ale nemusí střetnout v jednom bodě, protože naše tělo není homogenní, a to má na udržení rovnováhy ve vodě velký vliv. Podle Hocha (1991) nese vodní hladina někoho lépe a jiného hůře. Někteří jedinci se nezvládnou udržet ve vodorovné poloze. To vše může hrát roli při výuce plavání. U dětí můžeme dopomoci plaveckým pásem, je ale třeba dopomoc postupně snižovat, až ji úplně odstraníme. Čechovská (2008, s. 21) dokonce uvádí, že: „*Nadlehčení prostřednictvím pomůcek není vhodné, naopak přiměřená dopomoc učitele plavání rozvoji rovnováhy ve vodě napomáhá.*“ Pokud dojde při vznášení (tedy poloze na zádech) k přelití obličeje vodou, je nutné zadržet dech a zůstat ve stabilizované poloze. Všechny pohyby provádíme pomalu a postupně, nejprve si opatrně leháme na vodu a postupně následuje hlubší zanoření. Splývavá poloha na břiše souvisí s plaveckým dýcháním. Pokud tedy jedinec zvládá rovnováhu ve vodě ve splývavé poloze, můžeme nacvičovat i úplný výdech do vody v plavecké poloze na břiše.

3.8.3 Orientace ve vodě

Důležitou plaveckou dovedností je i orientace pod vodní hladinou. Ideální je, pokud je jedinec schopen otevřít oči pod hladinou bez plaveckých brýlí. Orientaci ve vodě můžeme nacvičovat například zrakovým kontaktem s kamarádem pod hladinou, vytahováním různých předmětů ze dna bazénu, proplaváním obručí pod vodou aj. Orientace spočívá v rozpoznání, kde je dno a kde je hladina. Orientaci pod vodní hladinou procvičujeme i ve chvíli, kdy zanoříme hlavu do vody a trénujeme splývavou polohu na břiše. Zanoření lze nacvičovat i například ručkováním po tyči směrem ke dnu/ podél stěny, podél schodů. Taktéž v případě skoků a pádů nacvičujeme orientaci pod vodní hladinou.

¹⁷ NEUMANNOVÁ, Denisa. *Plavecký výcvik žáků na 1. stupni ZŠ*. Praha, 2017. Diplomová práce. Univerzita Karlova. Vedoucí práce PaedDr. Irena Svobodová.

3.8.4 Skoky a pády

Skoky bývají v předškolním věku u mnoha dětí stresovou situací. Pro skok do vody (zejména po hlavě) je nutné, aby byla zajištěna dostatečná hloubka. Už jen tato skutečnost může být pro některé jedince podnětem pro vyvolání strachu. Když jsem se ve svém výzkumu ptala dětí, čeho se nejvíce u skoků do vody bojí, řekly mi, že se nedostanou zpátky nad hladinu. U takto malých dětí je třeba nejprve pád / skok provádět ze sedu či dřepu pouhým sklouznutím se do vody a až poté ze stoje. Pád je zpočátku prováděn vždy s kontaktní dopomocí, později se může dopomoc snižovat. Je dobré dítě nejprve zachytit nad hladinou, poté na úrovni hladiny a až poté pod hladinou. Podle Novákové (2015) dokáže dítě až kolem čtvrtého roku dobře rozlišit skok od pádu a popřípadě si uvědomí jednotlivé fáze skoku. Pro začátek nejsou vhodné žádné skokánky či odrazové můstky, bohatě stačí skok z okraje bazénu.

3.8.5 Rozvoj pocitu vody

Tuto dovednost procvičujeme již od první chvíle, kdy vejdemo s dítětem do vody. Rozvoj pocitu vody je naprosto nezbytný pro dobrou adaptaci na vodní prostředí. S úplnými začátečníky můžeme nejprve jen cákat nebo si polévat obličej dlaněmi. Důležité je i zařazovat záběrové plochy a vystavovat je odporu vody (Čechovská, 2008; Pedroletti, 2007; Nováková, 2015).

3.9 Plavecké způsoby

Již v předškolním věku se začínáme věnovat nácviku základů prvního plaveckého způsobu. Při výuce plaveckých způsobů nejprve děti učíme práci nohou, která jim umožňuje pohybovat se po hladině snadno a rychle a zlepšuje fyzickou kondici začínajícího plavce. Až poté přidáváme práci paží a nakonec vzájemnou souhru paží a nohou.

3.9.1 Znak

Znaková poloha byla často označována jako poloha odpočinková, kdy si jedinec může lehnout na vodu a nechat se vznášet a odpočinout si. Je to mnohem méně vyčerpávající, než když člověk stojí na místě a „šlape vodu“. Znak je i pro většinu dětí jedním z nejjednodušších plaveckých způsobů. Je možné říct, že co se týče záběrů horních a dolních končetin je znak podobný kraulu. Pokud tedy dítě naučíme znak, můžeme pak předpokládat, že výuka kraulu bude pro dítě snazší a úspěšná. Znak je i ze zdravotního hlediska nejvíce doporučovaná poloha lékaři, má dobrý vliv na správný vývoj a následné zakřivení páteře u dětí předškolního věku.

Pohyb dolních končetin

Základem pro plavecký způsob znak je splývavá poloha na zádech. Pro děti je tato poloha obtížná hlavně z důvodu orientace v prostoru. Ve chvíli, kdy začínají pohybovat dolními končetinami, bývá udržení klidné splývavé polohy na zádech problematické, poloha v dětském věku bývá více méně šikmá. Ramena by měla být výše než boky a pánev by měla být podsazená. Hlava by měla být mírně přitažena bradou k hrudníku. Pohyby nohou jsou podobné jako u plaveckého způsobu kraul. Na rozdíl od kraulu ale nohy kopou směrem nahoru, vytváří tak sílu a vyrovnávají polohu těla. Je třeba myslet na to, že pohyby nohou vycházejí z kyčlí, nohy by měly být volně napjaté a při kopu se chodidlo nedostává nad hladinu, stejně tak jako kolena. Nohy by se neměly ohýbat v kolenou. Hrud', břicho i pupík by měly zůstat nad hladinou. Dochází k otáčení boků kolem podélné osy těla.

Pohyb horních končetin

„Jedná se o polokruhový pohyb paže volně natažené těsně pod hladinou, který začíná ve vzpažení, pokračuje zasunutím paže do vody v prodloužení těla a končí u stehna“ (Pedroletti, s. 70). Při práci paží probíhají dvě fáze. První fází se myslí záběrová, která probíhá pod vodní hladinou, začíná zasunutím paže do vody. Dlaň by měla být vytočená

malíkovou hranou, záběr je veden podél těla až k úrovni stehna. Druhou fází se myslí přenosná, která probíhá nad hladinou vody a začíná vytahováním paže z vody, opět malíkovou hranou či hřbetem dlaně, napnutou paží přenášíme zpět do výchozí polohy. Pohyby paží jdou proti sobě. Pokud učíme začátečníky, je vhodné naučit je nejprve tzv. rozložený znak, kdy se paže potkávají ve vzpažení. Je třeba si dát pozor na správné otočení dlaně při záběru. Při plavání naznak je důležitá souhra paží. Jedna ruka dokončuje záběr ve vodě a je u stehna zatímco druhá paže dokončuje pohyb nad hladinou a chystá se zasunout dlaň do vody. Obě paže by měly protínat rovinu ramen ve stejném okamžiku. Důraz klademe i na souhru pohybů paží s dýcháním.

Dýchání a souhra pohybů

Jedním z důvodů, proč je pro děti plavecký způsob znak jednodušší než kraul je i to, že pro ně není tak složité naučit se dýchat. Dýchací cesty jsou při tomto způsobu nad hladinou. Dýchání je spojeno s prací paží, dítě by mělo vydechovat při záběru paže ve vodě, tedy od ramenní roviny ke stehnu a naopak nadechovat se ve chvíli, kdy je paže nad hladinou, tedy od stehna k úrovni ramene. Vydechovat by měly děti ústy i nosem, zabrání se tak zatékání vody do nosu.

Chyby při plaveckém způsobu znak

Mnohdy můžeme u dětí vidět, že je paže při zasunutí do vody pokrčená a není uvolněná. Záběry jsou daleko od podélné osy. Dalším častým jevem je i to, že se paže posléze dobíhají v připažení. Tato nevhodná poloha neumožňuje správné provedení plaveckých záběrů, například pokud plavec ve vodě spíše sedí, nežli leží. Důraz je kladen na souhru nohou a paží, kdy se často stává, že nohy pouze „vlajou“. Velkou chybou je pokud se nohy krčí v kolenou a kolena jdou z vody ven, dochází tak k pohybu, který je veden vzad. I u znaku se setkáváme s tím, že některé děti zadržují dech.

Technické provedení dítěte předškolního věku

U malých dětí bývá obtížné udržet vodorovnou polohu na zádech. Často se tedy stává, že má dítě špatně podsazenou pánev či polohu hlavy a poloha je šikmá. Hlava by měla být rovnoměrně s trupem, u dětí se ale mírné přitažení či záklon toleruje. Dolní končetiny se pohybují dolů a nahoru, kolena by se ale neměla objevovat nad hladinou. Paže se také mohou zanořovat mírně pokrčené či dál od podélné osy těla, vytahovat z vody se také můžou mírně pokrčené a mírně od těla (Čechovská, 2007).

3.9.2 Kraul

Tento plavecký způsob je označován jako jeden z nejrychlejších plaveckých způsobů. Je považován za stěžejní a nejefektivnější plaveckou techniku. U kraulu zajišťují hlavní hnací sílu paže.

Pohyb dolních končetin

Pohyb nohou u kraulového způsobu není složitý. Je důležité myslet na to, aby pohyb dolních končetin vycházel z kyčlí a děti nohy nekrčily. Chodidla by se neměla dostávat nad hladinu a kmitat by měla pouze v malém rozsahu. Pohyb nohou je střídavý, díky němu se zajistí správná poloha těla, která umožní práci paží.

Pohyb horních končetin

Základem pro tento plavecký způsob je splývavá poloha na břiše, přičemž by ramena a horní část zad měla být částečně nad vodou. Poloha těla je tedy mírně šikmá. Hlava je u tohoto způsobu převážnou část pod hladinou, pouze na vdechy se otáčí do stran těsně nad hladinu. Hlavní hnací silou u kraula jsou horní končetiny, které pracují střídavě. Paže se přenášejí v pokrčení vpřed vzduchem. Do vody se nejprve zanořuje ruka, poté předloktí, loket a nakonec rameno. Pohyb směřuje ke dnu, ale také vpřed, protože se paže co nejvíce vytahuje z ramene. Při zasouvání jedné z paží se ramena vytáčí a usnadňují tak vdech na protilehlé straně. Paže by se měla zanořit pod úhlem 30°. V okamžiku, kdy se paže dostává do vody, začíná zabírat, dlaň je uspořádaná do miskovitého tvaru tak, aby mohla vodu nabrat. Záběr je veden dolů a vzad a končí ve chvíli, kdy se ruka dostane do natažení vedle stehna. Poté paži vynořujeme, svalstvo odpočívá. Paže se zvedá loktem napřed. Lze říci, že pohyb horních končetin začíná ve vzpažení, prochází předpažením a končí v připažení. Pravá a levá paže se mírně dobíhají do předpažení.

Souhra pohybů

Souhra horních a dolních končetin je pro děti poměrně náročná. Je vhodné využít plavecký pás, dbát na pomalé pohyby ve velkém rozsahu. Hlídáme zanoření ruky, hrabání paží pod i nad hladinou, napnutou paži i nohy. Souhru paží a nohou nejprve nacvičujeme bez dýchání, dítě se nadechne nad hladinou, obličejovou část ponoří do vody a po krátkou vzdálenost vydechuje do vody a soustředí se na pohyby horních a dolních končetin. Pokud dítě zvládá souhru bez dýchání, je dobré začít vdech nacvičovat na obě strany. U začátečníků můžeme ale přejít i k nácviku pouze jedné strany, podle toho, na kterou stranu

je to dětem příjemnější. Úplnému plaveckému stylu kraul se říká tehdy, pokud je plavec schopen střídát záběry paží tak, že pohyb není přerušen a plynule navazuje. Pro malé děti je ale plynulý pohyb obvykle náročný.

Dýchání

Dýchání je u plaveckého způsobu kraul pro děti velmi obtížné. Výdech i vdech jsou spojeny s prací paží. Vdech provádíme v momentě, kdy jedna paže vychází z vody, tedy dokončila svůj záběr a druhá paže ještě nezačala zabírat. Dítě otáčí hlavu na stranu, kde paže dokončila záběr a nadechuje se. Často se ale stává, že dítě neumí vydechnout úplně do vody a při vynoření hlavy z vody nejprve vydechuje a až poté se snaží nadechnout, což ale nestačí, proto dochází k zdvihání hlavy. Rytmus dýchání je individuální, někdo zvládá nádech na jeden pohybový cyklus, někdo na více. Pohybovým cyklem se myslí pohyb pravé a levé horní končetiny doprovázený kopy dolních končetin. Dýchání můžeme nacvičovat na jednu stranu do souhry končetin na krátkou vzdálenost.

Chyby v plaveckém způsobu kraul

Nejčastější chybou, která se objevuje u tohoto způsobu, je nesprávná práce nohou. Děti často krčí nohy v kolenou a pohyb nevychází z kyčelního kloubu. Snaží se provádět tzv. pedálový pohyb, kdy provádějí pohyb jako při jízdě na kole. Často se také stává, že dítě nohy zanožuje, vynořuje tedy chodidla z vody. Špičky by měly být natažené, nikoliv uhnuté do „fajfky“. U dýchání je důležitý úplný výdech do vody, někteří jedinci vydechují v době vdechu a tudíž se nestíhají dobře a vhodně nadechnout. Je také chybou, pokud jedinec zvedá při nádechu hlavu a neotáčí ji do strany kolem své osy. Hlava se tedy nevynořuje z vody, pouze se otáčí. Je důležité se stále vracet a procvičovat práci nohou, zvlášť práci dýchání a paží. Pohyb vpřed závisí na schopnosti opřít se paží o vodu a odtlačit tělo.

Technické provedení dítěte předškolního věku

Končetiny u malých dětí nebývají úplně propnuté, ovšem neměly by být povolené. Toleruje se, když dítě cáká, ovšem nesmí mít pokrčené nohy v kolenou a tzv. zakopávat. Paže by měla být natažená a „vytahovat se z ramene“, to dělá většinou dětem problém a při zanoření je většinou mírně pokrčená. Stejně tak při ukončení záběru nebývá paže zcela napnutá, ruce mívá skrčené do mírné pěstičky. Dalším nedostatkem, který se u plavání dětí

ale toleruje, je mírné odtažení paže při vytahování z vody a následné přenášení natažené paže. Dýchání je prováděno pouze na jednu stranu, bývá delší nádech (Čechovská, 2007).

3.9.3 Prsa

Podle Preislerové (1987) je tento plavecký způsob z hlediska požadavků na nervosvalovou koordinaci považován za složitější nežli plavecký způsob kraul či znak. Tento plavecký způsob je ale základem rekreačního plavání. Je jednodušší na nároky dýchání než například kraul. U nás se často jako první učí plavecký způsob prsa. Je náročné naučit dítě správné záběrové pohyby a výdech do vody. Prsa s „hlavou nad vodou“ jsou nezdravá, jedinec přetěžuje šíjové svalstvo i krční páteř.

Plavecký způsob prsa se často zařazuje při výuce plavání jako první bohužel i proto, že lze udržet dýchací cesty nad vodou, což je ale velmi špatné a nebezpečné. U prsou je nezbytně nutné, aby jedinec byl schopný ponořit hlavu do vody, vydechovat pod vodou a při nádechu opět hlavu z vody vynořit (Pedroletti, 2007).

Pohyb dolních končetin

Pohyb dolních končetin by měl být současný a především symetrický. Pohyb dělíme na 3 fáze, fázi přípravnou, fázi záběrovou a fázi splývání. Během přípravné fáze nohy ohýbáme v kolenou a zanožujeme, chodidla bychom se měli snažit dostat k hladině. Kolena by měla být od sebe maximálně v šíři boků a paty by se měly pohybovat vně kolen. Ve chvíli dokončení této fáze je nutné provést výrazné ohnutí a vytočení chodidel do stran, je proveden vlastní záběr. Chodidla musí směřovat vzad a do stran. Druhá, záběrová fáze končí tím, že se chodidla uvolní a dojde ke snožení. Následuje splývání. Zjednodušeně můžeme tento pohyb popsat takto: Paty přitahujeme k hýždím, stále se dotýkají, špičky se vytahují stranou a míří ven. Dále nohy tlačíme od sebe a vzniká široké roznožení, pohyb nohou vedeme dovnitř a končíme snožením natažených nohou, chodidla se opět dotýkají a špičky jsou natažené. Brada by měla být ponořená do vody. Důležitý je i správný rytmus jednotlivých fází pohybu. Rytmus můžeme uvádět i slovy: „ *Skrčit, roztáhnout, snožit*“ (Pedroletti 2007, s. 58), (Čechovská, 2007).

Nácvik pohybu horních končetin

Horní, stejně tak i dolní končetiny, by se měly pohybovat souměrně a symetricky. Záběr paží je rozfázován do několika částí. První fáze pohybu začíná ve chvíli, kdy jsou paže

vzpažené a pomalu se pohybují od sebe do stran. Druhá fáze záběrová nastává ve chvíli, kdy jsou paže od sebe asi 25 cm a začínají se ohýbat v lokti, následuje záběr směrem dolů a předloktí jde do stran. O další fázi mluvíme ve chvíli, kdy se dlaně dostávají do úrovně loktů, lokty se přitahují k sobě a k hrudníku. Poslední fáze je fáze přenosu, kdy se paže pohybují směrem vpřed až do vzpažení, následuje splývání.

Souhra pohybů

U tohoto způsobu se nedoporučuje plavat s omezeným dýcháním na dva nebo několik cyklů. Ideální koordinace pohybů horních a dolních končetin zaručí správné a plynulé vytváření hnací síly. Záběrová fáze paží, provází přípravná fáze pohybu dolních končetin, přenosovou fázi horních končetin provází záběrová fáze nohou. Na poslední fázi splývání navazuje přípravná fáze horních končetin, až se zpožděním začíná skrčování nohou. Souhra pohybů spočívá v neustálém opakování a prodlužování uplavaného úseku. Souhra pohybu obou končetin a dýchání má svůj správný časový sled (Hoch, 1991), (Čechovská, 2008).

Dýchání

Vdech provádíme v okamžiku, kdy jsou paže na konci svého záběru, následuje opětovný návrat hlavy pod hladinu do splývací polohy a úplný výdech do vody. Klademe důraz na výdech do vody ve chvíli, kdy je dítě ve splývací poloze, nikoliv výdech až když je hlava nad vodou. Tímto by dítě muselo být dlouhou dobu nad vodou, což vede ke klesnutí nohou a k následné šikmé poloze těla v důsledku klesnutí pánve. Pro dítě je velice obtížné se pak opětovně vrátit do správné splývací polohy.

Chyby při plaveckém způsobu prsa

Často se setkáváme se špatnou polohou těla, kdy dítěti klesají nohy a dítě má stále zdviženou hlavu, někdy je hlava až v záklonu. V této poloze není možný výdech do vody, což je další, bohužel častou chybou, při nácviku prsou. Nesprávné je krčení nohou pod břicho, kvůli kterému pak dítěti vyčnívá hýždě z vody. Je důležité soustředit se na souměrnost v pohybech nohou, často se stává, že dítě jedno koleno směřuje dovnitř a druhé směřuje ven, pozornost je třeba věnovat i správnému nastavení chodidel.

Technické provedení dítěte předškolního věku

Čechovská (2007) popsala vývojovou techniku plavání dítěte. Charakterizovala správné prvky, ale vzhledem k pohybovým možnostem dítěte ještě nedokonalé techniky. Uvedeme několik příkladů, jak by měl plavecký způsob prsa vypadat a jaké nedostatky se vzhledem k věku tolerují. Jedná se o polohu těla, která by měla být vodorovná či mírně šikmá, končetiny nebývají propnuté, neměly by však být povolené. Hlava dítěte by měla být v prodloužení trupu, brada, kterou děti často přitahují k hrudníku, se toleruje. Dolní končetiny provádějí symetrický a současný pohyb, chodidla jsou správně vytočená, toleruje se širší záběr či naopak pohyb, který není proveden v plném rozsahu. Rozsah pohybu končetin může být u dítěte větší, dítě může mít sevřené pěstičky. Vdech mívají děti o něco delší a ústa mají výše nad hladinou, splývání u dítěte může být kratší a návrat do splývání může být pomalejší.

4 HYPOTÉZY

H1: Předpokládám, že na začátku výcviku zvládne 40% dětí nejlépe potopení celé hlavy, kde vydrží 5 sekund, a předpokládám, že 80% dětí nezvládne otevřít oči pod hladinou vůbec.

H2 Předpokládám, že na konci výcviku zvládne dovednost potopení hlavy 100% dětí, tzn. všechny děti a naopak 30% dětí bude mít největší problémy s dýcháním do vody.

H3: Předpokládám, že 30% dětí se nejvíce zlepší v pádech/ skocích do vody a naopak nejmenší zlepšení předpokládám u plavecké dovednosti vznášení se ve vodě nznak, kde bude zlepšení vykazovat pouze 10% dětí.

H4: Předpokládám, že na konci výcviku bude 20% dětí setrvávat v kategorii úplný začátečník, 20% v kategorii pokročilý začátečník a 60% v kategorii velmi dobré zvládnutí plaveckých dovedností.

H5: Předpokládám, že na konci výcviku zvládne 80% uplavat vzdálenost 10 metrů bez pomůcek.

H6: Předpokládám, že z 100% bude smíšená metoda nejvyužívanější a nejúspěšnější z hlediska plavecké výuky a nejvhodnějším postupem bude názorná ukázka.

5 PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části se blíže věnuji základním plaveckým dovednostem a v metodických listech, které budou součástí mé práce, rozepisuji nejen jak na adaptaci ve vodním prostředí, která je základem pro úspěšné zvládnutí plaveckých dovedností, ale následně stanovím i didaktické postupy a metody výcviku, kterými je možno naučit dítě plavat. Součástí výzkumu bylo i vstupní a výstupní hodnocení plavecké úrovně s následným porovnáním a vyhodnocením.

5.1 Metody a postup práce

5.1.1 Postup práce

Výzkum probíhal po dobu 3 měsíců, od ledna do března. Celkem 10 dětí docházelo každé úterý a čtvrtek na plavecké lekce dlouhé 45 minut. Plaveckých lekcí bylo celkem 18. Na plavecký výcvik děti dojížděly do plaveckého bazénu v prostorách mateřské školy v pražské části Řepy. Při úvodní hodině bylo provedeno vstupní měření, kterým jsem zjistila, jak jsou na tom děti se základními plaveckými dovednostmi. Na základě vyhodnocení těchto dovedností jsem dále sestavila 16 plaveckých lekcí, které jsou součástí příloh. Na každou z těchto lekcí jsem stanovila cíle, které jsme se snažily v hodině splnit. Úterý bylo pod mým vedením. Čtvrtek byl pod vedením instruktorky Jany Havlové, já jsem byla asistentkou. To, co jsem dělala s dětmi já v úterý, realizovala instruktorka Jana ve čtvrtek. Měly jsme stejné cíle, ale každá používala jiné metody a didaktické postupy. Po každé čtvrtéční lekci jsme si udělaly evaluaci, popsaly a zhodnotily jsme si jednotlivé metody a postupy a zhodnotily jsme, který přístup byl lepší a dětem bližší, při kterém postupu se děti jednotlivou plaveckou dovednost lépe naučily či se na ní lépe soustředily. Na konci plaveckého výcviku bylo provedeno výstupní měření a následné srovnání vstupní a výstupní plavecké úrovně. Pro zajímavost a nad rámec této práce byl vytvořen dotazník pro rodiče, který měl ukázat, zda byly rodiče dětí s plaveckým výcvikem spokojeni či naopak, a zda se naplnilo jejich očekávání.

5.1.2 Užití metody výzkumu

Pro zpracování bakalářské práce jsem použila metody obsahové analýzy, metodu pozorování – participantní, empirickou metodu testu a metodu syntézy. Pro doplnění informací jsem použila i metodu dotazníku.

Metoda obsahové analýzy

Tato metoda byla použita pro sběr potřebných informací z odborné literatury. Obsahová analýza je definována jako „*analýza obsahu dokumentu zahrnující metody a pravidla pro stanovení tematiky dokumentu, případně časového a prostorového hlediska, čtenářského určení a formy dokumentu. Slovní vyjádření obsahu dokumentu v přirozeném jazyce je transformováno do věcných selekčních údajů v procesu věcného pořádání nebo do vět v procesu sémantické redukce textu dokumentu*“.¹⁸ „*Typickým znakem interpretačního procesu je intenzivní, osobní zpracování dokumentu, který se hodnotí a interpretuje v jeho úplnosti a jedinečnosti*“ (Hendl, 1997, s. 52).

Participantní pozorování

Informace, které jsem získala v odborné literatuře jsem ověřovala a pozorovala během plaveckých lekcí. „*Participantní pozorování zahrnuje přímou účast na dění, pozorování, analýzu dokumentů, interview s účastníky situací a informanty a introspekci a hodí se pro studium prakticky všech aspektů lidské existence*.“ „*Participantním pozorováním je možné popsat, co se děje, kdo nebo co se zúčastňuje dění, kdy a kde se věci dějí, jak se objevují a proč*“ (Hendl, 1997, s. 117). Při zúčastněném pozorování dětí v hodinách plaveckého výcviku jsem se stala členem skupiny a má role pozorovatele byla dětem zatajena.

Empirická metoda testu

Empirickou metodu testu jsem použila v praktické části. Jedním z dílčích cílů mé práce bylo zjistit vstupní a výstupní úroveň základních plaveckých dovedností. Tuto metodu jsem vybrala pro co nejpřesnější získání informací o plavecké úrovni dětí z hlediska

¹⁸ Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Obsahov%C3%A1_anal%C3%BDza#cite_note-Bal%C3%ADkov%C3%A1-1 (BALÍKOVÁ, Marie. *Obsahová analýza*. In: KTD: Česká terminologická databáze knihovnictví a informační vědy (TDKIV) [online]. Praha : Národní knihovna ČR, 2003- [cit. 2013-05-13]

základních plaveckých dovedností. Vybrala jsem test od Čechovské (2008), kde byla každá dovednost hodnocena na bodové škále 1-3 body, podle toho, jak v dané dovednosti děti obstály.

Metoda syntézy

Poslední metoda, která byla vybrána, je metoda syntézy. U této metody jde o sjednocení, nebo složení nějaké předmětu do celku. U jednotlivých plaveckých dovedností bylo sečteno, kolik bodů získaly jednotlivé děti. V grafech v praktické části můžeme vidět procentuální zastoupení bodového hodnocení u všech testovaných základních plaveckých dovedností. V celkovém shrnutí pak vidíme, kolik dětí spadá do jaké plavecké kategorie.

Dotazník

Pro zajímavost jsem zařadila dotazník s polozavřenými otázkami s cílem získat informace o spokojenosti rodičů a jejich očekávání ohledně plaveckého výcviku, kam dochází jejich děti. Dotazník s polozavřenými otázkami jsem použila z důvodu získání co nejpřesnějších informací, v dotazníku jsem tedy přidala variantu „Jiné“ a rodiče tak mohli volně vyjádřit svůj názor.

5.2 Výzkumná část

5.2.1 Charakteristika sledovaného souboru

Ve svém výzkumu jsem pracovala se skupinou dětí v předškolním věku, zejména od 3 do 5 let. Ve skupině se nacházelo 10 dětí, 6 děvčat a 4 chlapci. Hodinu spolu se mnou vedla jedna plavecká instruktorka, druhá docházela nepravidelně. S instruktorkou, která docházela pravidelně, jsem jednotlivé výukové lekce a didaktické postupy porovnávala. Ve skupině se nacházely děti, které zvládaly některé základní plavecké dovednosti dobře, ale i ty, které se teprve s vodním prostředím seznamovaly. Díky tomu, že jsme byly na děti vždy alespoň dvě, jsme dokázaly zajistit osobní a individuální přístup ke každému dítěti a přizpůsobit se jeho možnostem a požadavkům. Rodiče měly možnost sledovat a porovnat a následně vyhodnotit pokrok svých dětí na první a poslední hodině plaveckého výcviku.

5.2.2 Zázemí a vybavení výzkumného prostředí

Bazén je téměř nový, je velmi moderně zařízený a vyhovuje tak požadavkům, které potřebujeme pro plaveckou výuku. Do bazénu chodí plavat každé úterý a čtvrtek jedna třída ze školky, během ostatních dnů v týdnu docházejí do bazénu maminky s dětmi od čtyř měsíců a jedna třída s dětmi s poruchou autistického spektra. Kromě kojenců, batolat, předškoláků a jejich doprovodů není bazén přístupný široké veřejnosti a to z důvodu zajištění vysokých hygienických požadavků. Bazén je dlouhý 10 metrů, široký 5 metrů a hluboký 120cm. Většina dětí tedy nedosáhne na dno, což považuji za nevýhodu. Dle mého názoru by byl vhodnější bazén, kde by byla voda alespoň na jedné straně dětem po pás. Důležité ale je, že na dno dosáhnou instruktoři či doprovod a mohou tak s dětmi ve vodě dobře manipulovat. Voda v bazénu má 33°C, není příliš chlorovaná, neboť chlor není pro děti vhodný. Čištění vody je zajištěno UV lampami s ultrafialovým zářením, které je schopné zničit většinu organismů. Zrcadlový strop je výhodou, děti se na sebe mohou dívat, například při plavání naznak. V bazénu je i dostatečné množství vybavení jak pro děti předškolního věku, tak pro kojence a batolata. Po celém obvodu bazénu jsou ve vodě přimontována speciální madla, kterých se děti mohou držet při nacvičování plaveckých dovedností, například splývavých poloh či správného dýchání. Na jedné straně bazénu jsou schůdky, po kterých mohou předškoláci vcházet do vody. U bazénu je i speciální místnost na sušení či případné praní ručníků, plavek a jiných věcí, které si zde mohou děti i jejich

doprovod uschovat v šatnách. V prostoru školy se nacházejí převlékárny, dále 8 sprch, 4 v dámské a 4 v pánské části. Když přijde velká skupina dětí, všechny mohou být díky prostorné převlékárně v jedné místnosti spolu a vedoucí má všechny děti po celou dobu na očích. Vysoušeč vlasů je samozřejmostí. Hned vedle bazénu je k dispozici i herna, kde mohou rodiče s dětmi počkat, než se děti aklimatizují z bazénu, aby zejména v zimních dnech nedošlo k nachlazení.

5.3 Výsledková část

5.3.1 Vlastní šetření

Výukový program sledovaných dětí

Pro sledování a vyhodnocení jsem zhotovila program pro 18 výukových lekcí, který byl zaměřen na nácvik 5 základních plaveckých dovedností, které jsou pro tuto věkovou kategorii dominantní výukovou záležitostí. Tak jak popisuji v postupu výzkumu, jsem následně srovnávala svoje působení s působením lektorky, která program použila při výuce taktéž. Jednotlivé plavecké lekce jsou blíže rozepsány v přílohách. Program jednotlivých lekcí byl následující:

1 lekce:

Cíl: Seznámit děti s prostředím, seznámit je se základními pravidly v bazéně, zjistit, na jaké plavecké úrovni jsou děti pomocí testu „*Jakým jsem plavcem*“ (viz. Příloha)

Použité metody: Komplexní - Dovednosti, které jsem od dětí požadovala, jsem ukázala pouze jednou a neupozorňovala jsem na žádné detaily.

Obsah: V úvodní hodině jsem si prověřila plavecké dovednosti dětí. Protože jsem při výzkumu pracovala s dětmi předškolního věku, musela jsem test modifikovat, a to z důvodu nezvládnutí některých dovedností, které jsou ale pro předškolní věk pochopitelné. Za splnění úkolů jsem děti obodovala dle hodnotící škály uvedené v testu Čechovské (2008) a mohla jsem si tak udělat představu o úrovni základních plaveckých dovedností jednotlivých dětí. V testu jsem zkoumala potopení hlavy, správný výdech, dovednost otevření očí pod hladinou, orientaci ve vodním prostředí, skoky, pády a správnou hydrodynamickou polohu. „*Problémy při plnění těchto velmi jednoduchých úkolů nás mohou upozornit na základní nedostatky naší plavecké úrovně a mohou nám ukázat, v čem bychom se měli zlepšit*“ (Čechovská 2008, s. 11).

2. lekce

Cíl: Adaptace na vodní prostředí (Dítě dokáže potopit hlavu do vody, nevadí mu vniknutí vody do obličeje, dítě zvládá správné výdechy do vody, dítě umí splývavou polohu)

Použité metody: Komplexní

Obsah: U většiny dětí byl tento cíl alespoň částečně naplněn. Díky hrám, které jsme hrály, se hodně dětí přestalo soustředit výhradně na to, že jsou ve vodě, vodní prostředí jim bylo tak přirozenější a cítily se v něm lépe. Některým dětem stále vadila voda v očích a často si otíraly obličej. V této lekci jsem pro prvotní seznamování se s vodou zvolila hry, kdy děti seděly na okraji bazénu a nebyly hned ponořené ve vodě. Chtěla jsem tak předejít stresovým situacím, které by mohly v takovémto případě nastat. Při nácviku správného dýchání jsem dětem nedávala plavecký pás záměrně, chtěla jsem, aby si zvykly na pocit a vlastnosti vody. Samozřejmostí ale bylo moje a instruktorky přidržování dítěte ve vodě, aby si bylo jistější. Bez plaveckého pásu jsme zkoušely i splývající polohy na zádech a na prsou.

3. lekce

Cíl: Stejný jako u lekce č. 2

Použité metody: Komplexní

Obsah: Při čtvrté hodině naopak má kolegyně zvolila možnost využití plaveckého pásu, jak při nácviku dýchání, tak při nácviku splývavé polohy. Na konci lekcí jsme se shodly, že děti byly s plaveckým pásem podstatně klidnější, mohly se více soustředit na úkoly a neměly ve vodě tak křečovitě pohyby. Stojím si ale za názorem, že je dobré, aby si dítě vyzkoušelo být ve vodě i bez nadlehčujících pomůcek a poznalo tak základní vlastnosti vody. Obě dvě jsme ve svých plaveckých lekcích použily komplexní metodu. Dětem jsme pohybový prvek ukázaly vždy v celku, neupozorňovaly jsme na detaily. Výsledek byl tedy identický.

4. lekce

Cíl: Dítě se umí zorientovat ve vodě i pod hladinou, umí otevřít oči pod hladinou, zvládá některé skoky a pády do vody, seznámí se se správným pohybem dolních končetin pro plavecký způsob znak.

Použité metody: Analyticko – syntetická

Obsah: V této lekci jsme začaly opět bez plaveckého pásu ručkováním kolem bazénu. Děti se držely madla, plavecký pás nebyl potřeba. Při nácviku orientace pod vodou byl u některých dětí problém s potopením obličeje do vody. Bez plaveckých brýlí to nešlo

vůbec, s plaveckými brýlemi se to již dařilo lépe, ovšem potopení bylo u některých jedinců jen chvilkové a hned hlavu vynořily ven. Důvodem byla také nedostatečná dovednost úplného výdechu do vody. Nacvičování skoků a pádů do vody děti sice bavilo, ale často si zacpávaly nos. Na odstranění tohoto problému se zaměřila instruktorka plavání v 5. lekci. Při nácviku pohybu dolních končetin pro plavecký způsob kraul jsem začala názornou ukázkou na suchu, která děti ale vůbec nebavila. Proto jsem ji zkrátila a šly jsme nacvičovat přímo do vody. Pohyby jsem dětem ukazovala po částech, postupovala jsem metodou analyticko – syntetickou. Chybou bylo, že jsme si nezopakovaly splývavé polohy na zádech bez pohybu končetin. Děti měly problém s udržením správné polohy těla a souhrou dolních končetin.

5. lekce

Cíl: Stejný jako u lekce 4

Použité metody: Smíšená

Obsah: V 5. lekci děti nacvičovaly to samé s instruktorkou. Ta jim nejprve ukázala samotný pohybový prvek, který od nich žádá, a pokud to děti nacvičovaly špatně, opravovala je a trénovala jednotlivé pohybové prvky zvlášť. Dětem to touto smíšenou metodou šlo mnohem lépe, nežli při analyticko – syntetické metodě semnou. Dále mi paní instruktorka ukázala postup, díky kterému si děti nebudou zacpávat nos. Dětem dala do ruky nějaký předmět (nejčastěji míček). Při skoku tak dítě nemělo volné ruce a na zacpávání nosu přestalo myslet. Mezitím, co já jsem používala pro nácvik pohybu dolních končetin jen nadlehčující destičku, paní instruktorka používala i míčky, které jsou menší a moc nenadlehčují. Často se tak stávalo, že dětem klesala pánev a nemohl být tak správně proveden pohyb dolních končetin. Na konci jsme se při společném debatování shodly, že u tak malých dětí není ukázka a nácvik na suchu, který jsem s dětmi dělala já, přínosný a také na tom, že se v tomto případě větší množství dětí naučilo plavecké pohybové prvky při smíšené plavecké metodě.

6. lekce

Cíl: Dítě zvládá splývavou polohu nznak, dítě si osvojuje správně provedenou techniku pohybů horních končetin při plaveckém způsobu znak, zvládne tímto způsobem uplatit pár temp, v ideálním případě bazén na šířku (5 metrů) s plaveckým pásem.

Použité metody: Analyticko – syntetická

Obsah: S dětmi jsem ze začátku opakovala nácvik pohybů dolních končetin a kladla jsem důraz na to, aby pohyb vycházel opravdu z kyčlí a děti tak pohybovaly celou končetinou, nikoli aby pouze krčily kolena. Pokud nastal tento problém, dávala jsem jim nad kolena ruce tak, aby jim to v tomto zlozvyku bránilo. Možností také bylo položit jim na kolena lehkou destičku. Dále jsme se věnovaly záběrům paží. Po zkušenostech z minulých lekcí jsme vynechaly nácvik na souši a ukázka proběhla přímo ve vodě. Při prvotních pokusech o záběry pažemi jsem od dětí nevyžadovala zapojení nohou, a to proto, aby se mohly plně soustředit na správné provedení záběrové techniky paží. Až ve chvíli, kdy to dětem šlo, jsme zkoušely zapojit i pohyby dolních končetin. Pro většinu dětí to bylo velmi obtížné, ale díky plaveckému pásu a plavecké destičce byla jejich plavecká poloha stabilnější a souhra nebyla tak obtížná. V mé lekci jsem chtěla po dětech, aby nejprve trénovaly záběry jednou paží a až poté druhou paží. Opět jsem tedy použila analyticko – syntetickou metodu, která je charakteristická nacvičováním nejprve jednotlivých pohybových prvků a až poté společné souhry.

7. lekce

Cíl: Stejný jako u lekce 6

Použité metody: Smíšená

Obsah: Při nacvičování záběrů paží vyžadovala paní instruktorka od dětí pravý opak, nežli já v 6. lekci. Učila děti střídavým záběrům paží již od začátku. Argumentovala tím, že se jí tento postup při své dlouholeté praxi několikrát osvědčil. Dítě si tak zvykne střídát paže hned od začátku a nemá problém s plynulostí záběrů. Jelikož byly děti při čtvrté lekci hodně unavené z divadla, toto cvičení jsme zkrátily a poté hrály už jen odpočinkové hry ve vodě. Paní instruktorka použila při výuce metodu smíšenou. Záběry horních končetin od dětí vyžadovala v celku, ale pokud nastal nějaký problém, znovu to dětem ukazovala správně. K mému překvapení zvládaly děti střídání rukou bez problému. Automaticky si přendávaly destičku z jedné ruky do druhé, pohyb byl plynulejší. Když trénovaly nejprve jednu paži, dlouho jim trvalo, než paži zabraly znovu.

8. lekce

Cíl: Dítě nacvičuje pohyby dolních končetin při plaveckém způsobu kraul, dítě zvládá splývavou polohu na zádech i na břiše, osvojí si techniku dýchání při plaveckém způsobu kraul. Dokáže se přetáčet ze splývavé polohy na prsou na záda.

Použité metody: Smíšená

Obsah: Začaly jsme nácvikem u madla, dětem byla předvedená názorná ukázka pohybu dolních končetin při plaveckém způsobu kraul a děti tento pohyb zopakovaly. Zatím probíhalo vše bez správného dýchání do vody. Poté se děti jednotlivě položily na vodu na záda a na můj povel „*kuk*“ se otočily na břicho a potopily hlavu do vody. Důraz byl kladen na správný hluboký výdech a na dovednost otáčet se z jedné splývavé polohy do druhé, což je mimochodem také jedna ze základních plaveckých dovedností, kterou zkoumáme ve vstupním a výstupním testu. Během lekce jsem děti opravovala, ukazovala jsem jim pohyb znovu, často kvůli špatnému pohybu dolních končetin, tedy pohybu vycházejícího z kolenou nikoli z kyčlí. Postupovala jsem tedy smíšenou metodu.

9. lekce

Cíl: Stejný jako u lekce 8

Použité metody: komplexní

Obsah: V 9. lekci začaly děti potápěním. Instruktorka dbala na to, aby si děti nezacpávaly nos a naučily se pod vodou úplně vydechnout. Ze zdravotních důvodů ale vše instruktorka komentovala jen ústně a ze břehu, neukazovala dětem nic názornou ukázkou, pouze jim řekla, jak by měl pohyb vypadat, a sledovala, jak to děti zvládají. Já jsem byla ve vodě pouze jako případná záchrana. Někdo se zvládl potopit až na dno, někdo potopil hlavu jen na chvíli, ale všechny děti udělaly od první lekce velký pokrok. Největší úspěch měla přetahovaná, kdy se děti snažily přetlačit svého kamaráda pomocí silných kraulových kopů. Zapomínaly u toho ale na správné pohybové provedení. Na konci lekce jsme se s instruktorkou shodly, že by bylo lepší tuto hru zařadit až ve chvíli, kdy budou mít děti pohyby opravdu správné osvojené, nikoli když se to teprve učí. Komplexní metoda se v tomto případě moc neosvědčila. Slovní komentář instruktorky nebyl vhodný, děti nevěděly, co od nich instruktorka žádá a chyběla jim názorná ukázka ve vodě.

10. lekce

Cíl: Dítě si osvojí správnou techniku skoku šipka, zvládá přeplavat bazén na šířku (5 metrů) - znakové a kraulové nohy, dítě si upevňuje souhru kraulových nohou a správného dýchání do vody, osvojuje si základy pohybu horních končetin při kraulu

Použité metody: Analyticko - syntetická

Obsah: Při prvotních pokusech o šipku jsem využila velkých plaveckých desek, které jsem položila na hladinu a děti jemným tahem “stáhla“ do vody. Děti měly vzpažené paže, za které jsem je chytla, důraz byl kladen na hlavu přitaženou k hrudníku. To samé jsme opakovaly z různých poloh. Když to dětem šlo, přistoupily jsme ke skokům do obruče z kleku na jedné noze, z podřepu a kdo chtěl, mohl i ze stoje. Děti před nacvičováním šipky neměly názornou ukázkou. V další části lekce jsme procvičovaly souhru dolních končetin a správného dýchání při kraulu. Děti držely plaveckou desku v předpažení a převážely molitanové zvířátka na druhou stranu bazénu, kde je lepily na tabuli. Při tom všem se snažily mít potopenou hlavu a vydechovat. Při osvojování pohybu horních končetin jsme začínaly na schodech, kde děti dosáhnou. V předklonu se učily správnému pohybu pažemi. Ve vodě byl pak kladen důraz na souhru s dolními končetinami. Byla použita analyticko - syntetická metoda. Při osvojování pohybu horních končetin se děti učily jednotlivé pohybové prvky postupně, procvičovaly se jednotlivé záběrové fáze.

11. lekce

Cíl: Stejný jako u lekce 10

Použité metody: Komplexní

Obsah: Při čtvrté lekci mi paní instruktorka ukázala ještě další možnosti, jak je možné děti naučit šipku. Naskládala plavecké destičky na sebe a překryla je jednou velkou deskou, která byla nakloněná směrem do vody. Děti se tak s radostí klouzaly po hlavě bez vědomí, že by se učily základy pro tento startovní skok. Další možností byl míč, který děti objaly, přetočily se s ním a spadly po hlavě do vody. Shodly jsme se, že tyto aktivity děti bavily mnohem více, než když se učily skákat šipku semnou z kleku či dřepu. Dále instruktorka navázala na nácvik šipek. S plaveckým páskem děti skočily do vody šipku z libovolné pozice a následně plavaly na druhou stranu bazénu (na šířku) tak, jak se po nich chtělo (kraul/ znak). Pochopitelně žádné dítě nepřešlo hladce do kraulových/

znakových pohybů přímo ze šipky, všechny děti se nejprve vynořily a zachytily se instruktorky. Až poté pokračovaly v plavání dál. Shodly jsme se obě na tom, že se děti musí nejprve naučit správnému a úplnému výdechu po skoku do vody. Paní instruktorka použila metodu komplexní. Dětem ukázala pohyb názornou ukázkou jako celek a poté již do pohybu dětem nijak nezasahovala. Tato metoda se osvědčila v tomto případě více, děti se lépe naučily pohyb jako celek, nežli když jsem je učila jednotlivé pohyby horních končetin.

12. lekce

Cíl: Dítě zvládá plaveckou kraulovou polohu s pohyby dolních končetin, zdokonaluje pohyby horních končetin, osvojuje si kraulovou souhru končetin s dýcháním, uplave bez pomůcek bazén na šířku (5 metrů), zvládá pády a skoky do vody, umí se potopit a proplavat obručí

Použité metody: Komplexní

Obsah: V této lekci jsme procvičovaly pohyby paží a nohou při plaveckém způsobu kraul. Vždy byla dětem předvedena názorná ukáзка a následně děti pohyb opakovaly. Některé děti zvládly uplavat pár metrů kraulovým způsobem i bez plaveckých pomůcek. Taktéž jsme se věnovaly skokům a zejména pádům do vody. Tyto pády jsme zařadily schválně, a to pro případ, že by některé z dětí spadlo nečekaně do vody. Naším cílem je to, aby dítě nezpanikařilo a dokázalo se dostat ke břehu (v případě bazénu k okraji). Děti si procvičovaly pády po zadu, po nohou i po hlavě. V této lekci jsem použila komplexní metodu.

13. lekce

Cíl:stejný jako u lekce 12

Použité metody:Smíšená

Obsah:Během této lekce děti opět nacvičovaly kraulové pohyby horních a dolních končetin. Byla použita smíšená metoda. Instruktorka během plavání děti zastavovala, individuálně jim vysvětlovala, co dělají špatně a procvičovala s nimi jednotlivé pohybové prvky zvlášť. Tato hodina byla hodně zaměřená na souhru pohybů končetin a správného dýchání. Myslím si, že smíšená metoda je nejvhodnější metoda pro plavecký výcvik

v předškolním věku. Je vhodné dětem ukázat pohyb jako celek názornou ukázkou a nechat děti zkusit tento pohyb v celku a až poté je zastavit a procvičovat jednotlivé pohybové prvky, které jim nejdou. I z těchto dvou lekcí se více osvědčila smíšená metoda.

14. lekce

Cíl: Zdokonalování nedostatků, které dětem nejdou, zábavné hry, potápění, orientace pod vodou, procvičování horních i dolních končetin, dýchání do vody

Použité metody: Analyticko - syntetická

Obsah: Z důvodu velké nemocnosti bylo málo dětí, a proto jsme plavecký výcvik zkrátily pouze na 25 minut. Hrály jsme s dětmi mnoho her a dělaly činnosti, které je baví. Díky nízkému počtu dětí byly lekce velmi individuální. Procvičovaly jsme plavecké dovednosti, které dětem nešly. Konkrétně jsme se hodně zaměřily na plavecký způsob kraul, polohu nznak a souhru končetin. Díky velmi individuální a intenzivní práci se nám podařilo tento plavecký způsob u dětí vylepšit a odstranit některé zlozvyky. V tomto případě jsem použila analyticko – syntetickou metodu. Plavecký způsob znak jsme opakovaly po částech, procvičovaly jsme nejprve pohyby dolních končetin a pak až horních končetin a následnou souhru. Často jsem děti zastavovala a opravovala.

15. lekce

Cíl: Stejný jako u lekce 14

Použité metody: Analyticko - syntetická

Obsah: Ze stejného důvodu použila analyticko – syntetickou metodu i paní instruktorka. Taktéž se snažila konkrétním dětem pomoci a opravovala jejich pohyby. Znovu si ukazovaly pohyby po částech, zkoušely záběry dolních a horních končetin zvlášť a až poté následnou souhru i s dýcháním. V této lekci se ale zaměřily na procvičování plaveckého způsobu kraul. Pro odpočinek se hrály oblíbené hry, které se již opakovaly z předchozích lekcí. Děti si taktéž poprvé vyzkoušely kotoul do vody. Analyticko- syntetická metoda se v obou lekcích osvědčila, výsledek byl tedy identický.

16. lekce

Cíl: Děti se seznámí s plaveckým způsobem prsa, osvojí si základní pohyby dolních i horních končetin pro tento způsob, zopakují si startovní skok šipka.

Použité metody: Smíšená

Obsah: Na plavecký způsob prsa už nám zbyly jen poslední 2 lekce, během kterých se samozřejmě tento způsob nenaučily. Přesto jsem chtěla udělat dětem představu, jak tento způsob vypadá. V této lekci jsem začala s nácvikem horních končetin, dětem jsem ukázala jak špatnou, tak i dobrou techniku záběrů. Poté si to děti zkoušely již samy ve vodě, prolínaly to s pohybem kraulových nohou, a to proto, aby se ve vodě pohybovaly. U takto malých dětí tvořily hlavní hnací sílu právě dolní končetiny. Záběry paží cvičily nejprve bez dýchání do vody, poté u toho zkoušely do vody bublat. V druhé půlce hodiny jsme se soustředily na nácvik dolních končetin, nejprve vsedě u okraje bazénu a poté ve vodě. Bylo třeba stát za dětmi a držet jim nohy (pohyb cvičit s nimi). Záměrně jsem začala učit děti nejprve pohyby horních končetin, protože mi přišly záběry jednodušší nežli záběry dolních končetin. Použila jsem smíšenou metodu. Vždy jsem jim ukázala nejprve dobrou, pak špatnou ukázkou a poté jsem nechala děti plavat samostatně. U záběrových pohybů dolními končetinami bylo potřeba pohyb nejdříve předvést a následně u každého dítěte opravit špatné postavení chodidel.

17. lekce

Cíl: stejný jako u lekce 16

Použité metody: Analyticko - syntetická

Obsah: V této lekci paní instruktorka postupovala obráceně, nejprve opakovala pohyby dolních končetin. Horní končetiny měly děti zatím ve vzpažení a učily se správnému dýchání (výdech do vody, hlava ponořená, na nádech se hlava zvedá). Největší chybou bylo u dětí nesouměrné vykopávání při záběru dolních končetin a špatné vytočení chodidel. Po celou dobu instruktorka děti zastavovala a opravovala postavení chodidel. Děti tato lekce moc nebavila. Nakonec jsme si zahrály společně hry na odpočinek. Instruktorka použila metodu analyticko- syntetickou. Myslím si, že v těchto dvou lekcích se více osvědčila metoda smíšená. Děti si při smíšené metodě pohyb zkoušely rovnou, nevysvětlovala jsem jim, jak má vypadat správný pohyb dolních končetin, ale rovnou jsem

přešla k názorné ukázce, zatímco při analyticko – syntetické metodě s paní instruktorkou se pohyb učily postupně, a to je moc nebavilo.

18. lekce

Cíl: Rozloučení se s dětmi při poslední hodině, rozdání pochval a odměn, zjistit, na jaké plavecké úrovni jsou děti pomocí testu „Jakým jsem plavcem“ na konci plaveckého výcviku (viz. Příloha)

Použité metody: Komplexní - Dovednosti, které jsem od dětí požadovala, jsem ukázala pouze jednou a neupozorňovala jsem na žádné detaily

Obsah: Při závěrečné lekci jsem opět provedla měření dětí pomocí testu „Jakým jsem plavcem“ tak, jako při úvodní hodině. Po změření všech základních plaveckých dovedností si děti vyzkoušely, jak daleko doplavou bez plaveckých pomůcek. Toto měření je taktéž uvedeno v tabulkách ve výzkumné části práce. Pro zakončení plaveckého výcviku jsme si zahrály nějaké hry, rozdaly jsme dětem pochvaly, odměny a rozloučily jsme se.

5.3.2 Test základních plaveckých dovedností

Pro vyhodnocení problematiky zvládnutí základních plaveckých dovedností jsem použila tabulku, ve které jsou jednotlivé výkony srovnány a pro lepší názornost uvádím vyhodnocení i v grafické podobě.

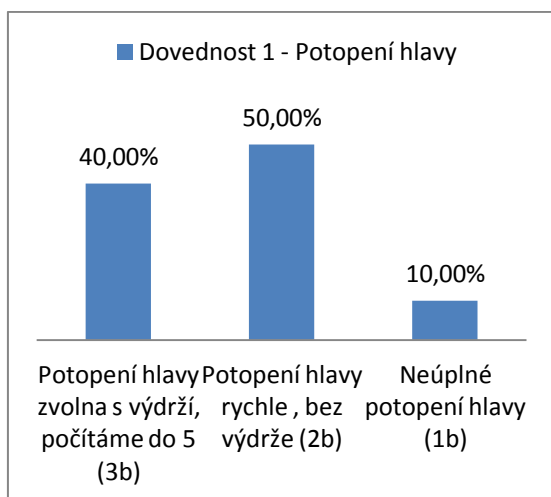
Tabulka 1 – Vstupní test

Základní plavecké dovednosti	Splnilo	Splnilo s obtížemi částečně	Nesplnilo vůbec
Potopení celé hlavy	4	5	1
Otevření očí pod hladinou bez brýlí	1	5	4
Výdech do vody	4	4	2
Hvězdice v poloze na prsou	3	4	3
Hvězdice v poloze na zádech	4	2	4

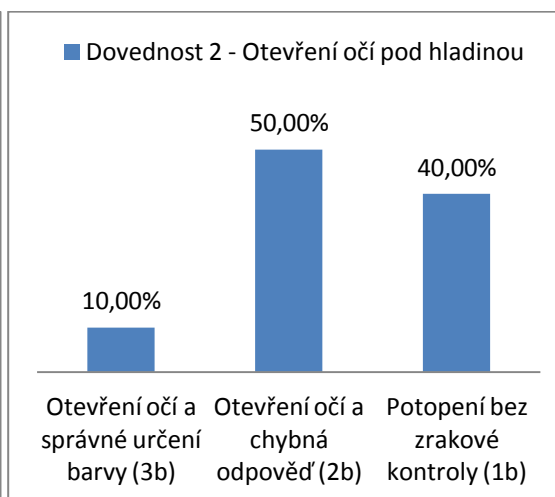
Přetočení se do jiné splývavé polohy	2	5	3
Vynesení 2 předmětů z hloubky	3	4	3
Pád/skok do vody	2	7	1
Vznášení se ve vodě nznak	3	2	5
Splývání na prsou	1	7	2

(Zdroj – vlastní)

Graf 1 – Potopení hlavy

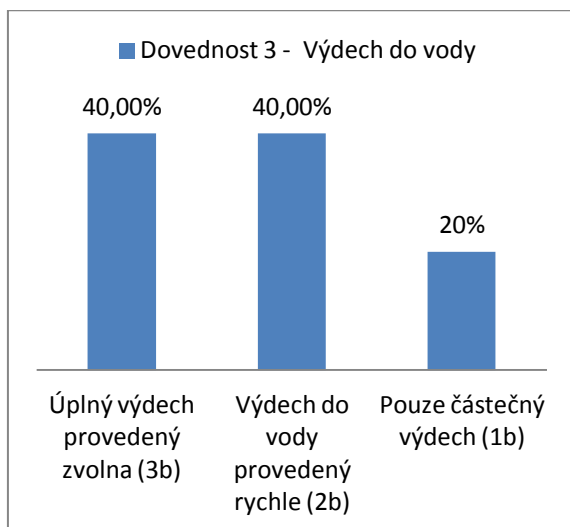
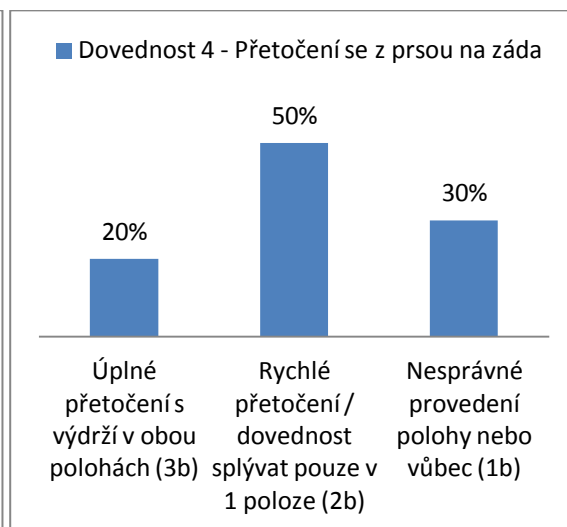


Graf 2 – Otevření očí pod hladinou



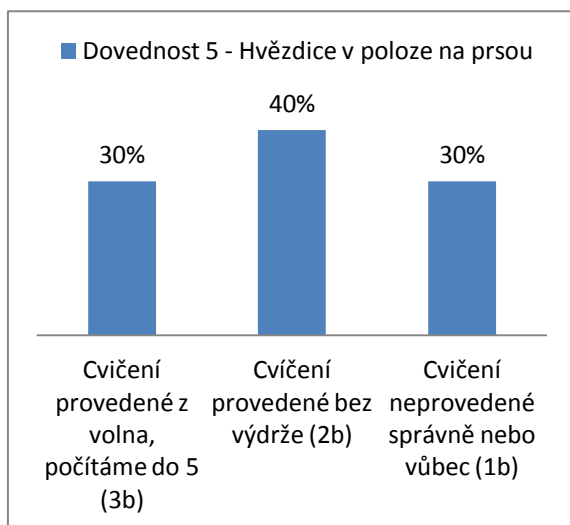
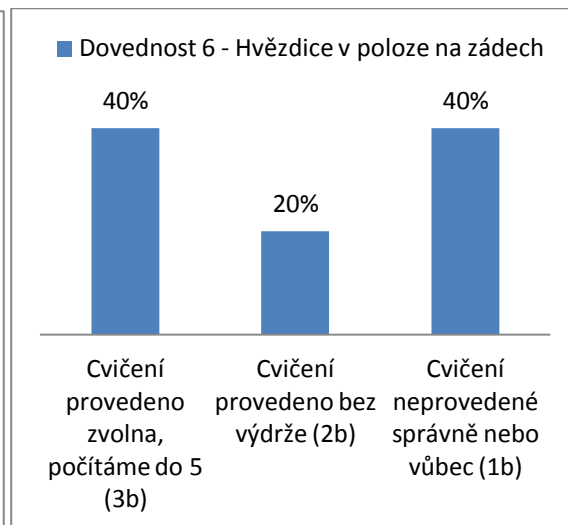
(Zdroj – vlastní)

Jak můžeme vidět v tabulce i v grafech, první dvě dovednosti nebyly pro děti úplně snadné. Potopit hlavu zvolna a s výdrží alespoň 5 vteřin zvládlo celkem 40% dětí. Otevřít oči pod vodou a správně odpovědět na to, jakou barvu jim ukazují, ale pouze 10% dětí. Tato skutečnost, jak mi potvrdila instruktorka plavání, poukazuje na to, že děti jsou zvyklé otevírat oči pod vodou pouze s plaveckými brýlemi nikoli bez nich. Ostatní děti oči neotevřely vůbec (40%) anebo jen pootevřely, ale odpověděly chybně (50%). Tuto dovednost jsem poté zkusila i s brýlemi a oči otevřelo 90% dětí. Potopit hlavu rychle, ale bez výdrže zvládlo 50% dětí. Pouze jedno dítě nepotopilo hlavu vůbec, podle instruktorky, která zná děti lépe než já, je dítě nové, teprve podruhé v bazénu.

Graf 3 – Výdech do vody**Graf 4 – Přetočení se z prsou na záda**

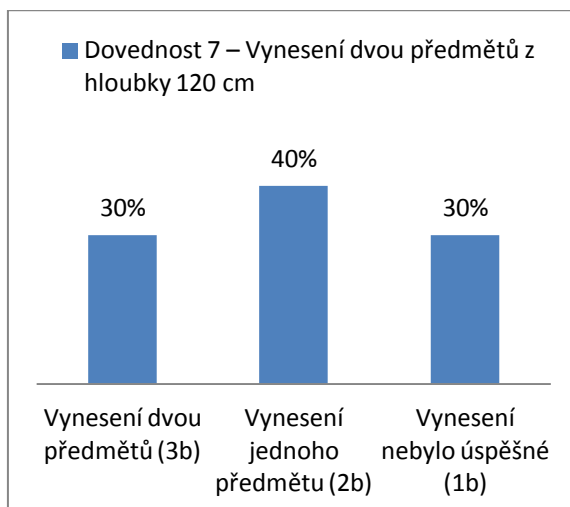
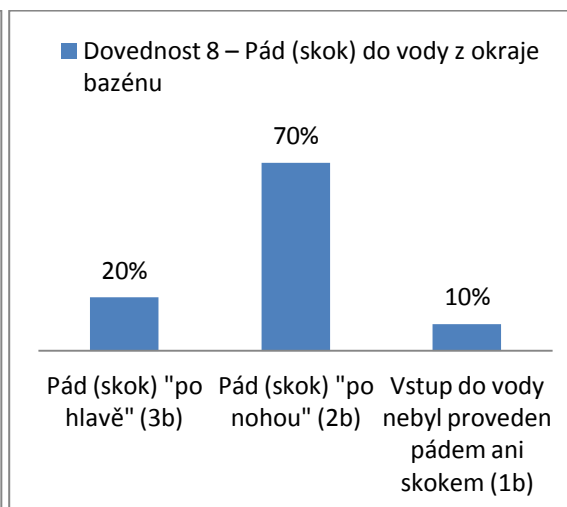
(Zdroj – vlastní)

Jak můžeme vidět v grafu, výdechy do vody děti vcelku zvládly. Celkem 80% dětí dokázalo do vody vydechovat, z toho 40% hlubokým a zvolna provedeným výdechem a 40% krátkým. Většina dětí vydechovala pouze nosem, 1 z nich vydechovalo nosem i ústy. Pouze 20% dětí výdech nezvládlo vůbec, nebo jen potopilo bradu do vody, a jak ucítily vodu, hned se křečovitě odtáhly a lapaly po dechu, získaly proto jen 1 bod. V grafu č. 6 můžeme vidět, že dovednost splývat v obou polohách je pro děti velmi těžká. 50% dětí zvládlo splývat pouze v jedné poloze, buď na břiše, nebo na zádech. Tato dovednost hodně souvisí i s potopením hlavy do vody a výdechem. Proto dětem, kterým dělá potopení obličej a výdech do vody problém, nejde většinou ani splývavá poloha na břiše. Celkem 30% dětí nezvládlo tuto dovednost vůbec.

Graf 5 – Hvězdice v poloze na prsou**Graf 6 – Hvězdice v poloze na zádech**

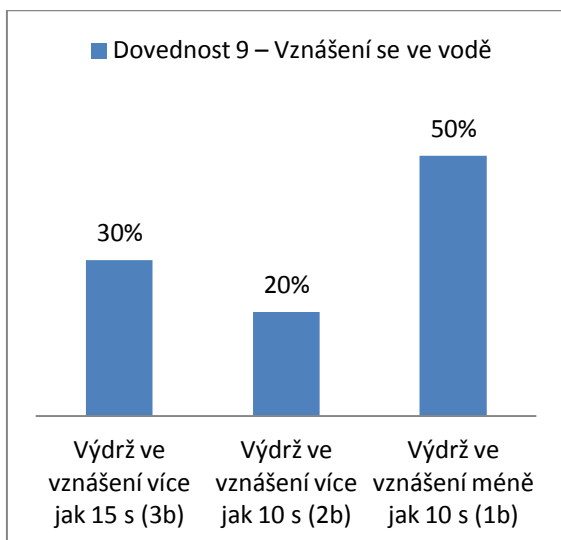
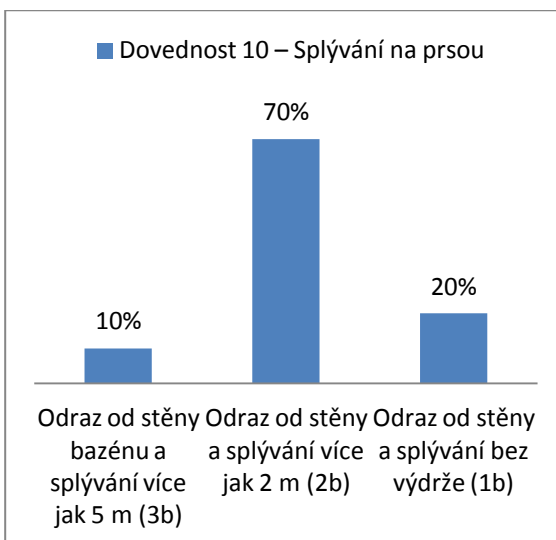
(Zdroj – vlastní)

Další dovedností, kterou měly děti zkusit, bylo položení se na vodu do polohy hvězdice. Děti měly mít hlavu ponořenou ve vodě a klidně a zvolna vydržet na hladině. Ruce a nohy roztážené. K mému překvapení šla dětem lépe poloha na zádech. 40% dětí nemělo s touto polohou žádný problém a cvičení provedlo zvolna, vydržely déle jak 5 vteřin. Je možné, že to bylo proto, že mohly na zádech volně dýchat. Naopak při poloze hvězdice na prsou měly děti ponořené hlavy do vody, což některým dělalo problém, a proto v této pozici vydrželo po dobu 5s pouze 30% dětí. V poloze hvězdice na prsou se dále 40% položilo na hladinu jen na okamžik, pak jim začala klesat pánev a postavily se. Zbylých 30% dětí tuto polohu nezvládlo. Jak je vidět z grafu, i poloha na zádech dělala některým jedincům problém, 20% dětí provedlo cvičení bez výdrže a zbylých 40% tuto polohu nezvládlo vůbec.

Graf 7 – Vynesení dvou předmětů z hloubky**Graf 8 – Pád (skok) do vody**

(Zdroj – vlastní)

Tyto dvě dovednosti spolu opět hodně souvisejí. Po pádu / skoku do vody je nutné, aby se dítě umělo zorientovat jak pod vodní hladinou, tak i nad vodou. Orientaci pod vodou můžeme trénovat například hledáním a vynesením předmětů z hloubky. Úkolem dětí bylo vynést 2 předměty ze dna bazénu. Některé děti se vůbec nepotopily až na dno bazénu a když ano, často zvládly vzít jen jeden předmět. To ukazuje i náš graf. 30% dětí zvládlo vylovit oba dva předměty, 40% jen jeden a zbylých 30% se vůbec nepotopilo. Předměty děti zkoušely lovit i ve chvíli, kdy do vody skočily. Po hlavě se odvážilo skočit jen 20% dětí, zato po nohou téměř všichni ostatní (70% dětí). 10% dětí se do vody bálo seskočit a jen se „sesunulo“ do vody z okraje bazénu. Jednalo se o jedince, který chodí do bazénu krátce a ještě nemá takovou jistotu.

Graf 9 – Vznášení se ve vodě**Graf 10 – Splývání na prsou**

(Zdroj – vlastní)

Dle testu Čechovské (2008) měly děti vydržet ve vodě nznak alespoň 10 sekund. To se ale, jak vidíme, nepovedlo polovině dětí, tedy 50%. Dvoubodové hodnocení získalo 20% dětí, vydržely se vznášet 10-15 sekund. 30% nejlepších se zvládlo vznášet 15 sekund a déle, nejlépe na tom byla holčička, která vydržela 23 sekund. Splývání na prsou bylo poslední testovanou dovedností. Jak můžeme vidět v tabulce, mnoha dětem dělalo problém potopení obličeje, některým výdechy do vody a hvězdici v poloze na břiše zvládlo taktéž jen několik dětí. Proto jsem ani u dovednosti splývání na prsou nečekala velikou úspěšnost. Z grafu je vidět, že mé očekávání bylo správné, pouze 10% dětí se zvládlo odrazit a splývat 5 a více metrů. Téměř všichni ostatní (70%) zvládli splývání více jak 2 metry (což ale i s odrazem od stěny není moc) a zbylých 20% dětí nesplývalo vůbec.

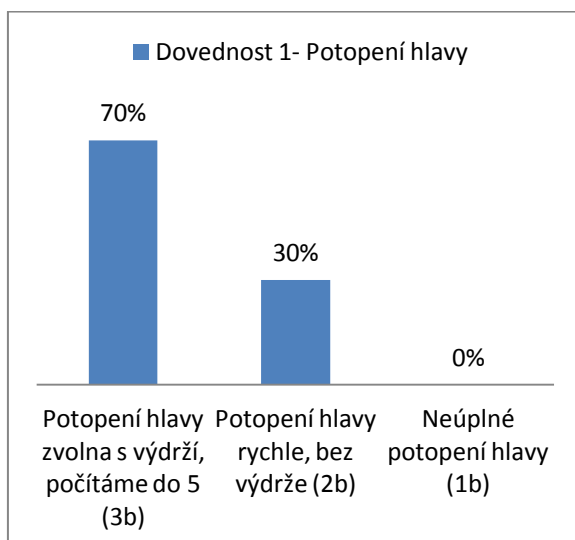
Tabulka 2 – Výstupní test

Základní plavecké dovednosti	Splnilo	Splnilo s obtížemi částečně	Nesplnilo vůbec
Potopení celé hlavy	7	3	0
Otevření očí pod hladinou bez brýlí	4	2	4
Výdech do vody	6	3	1

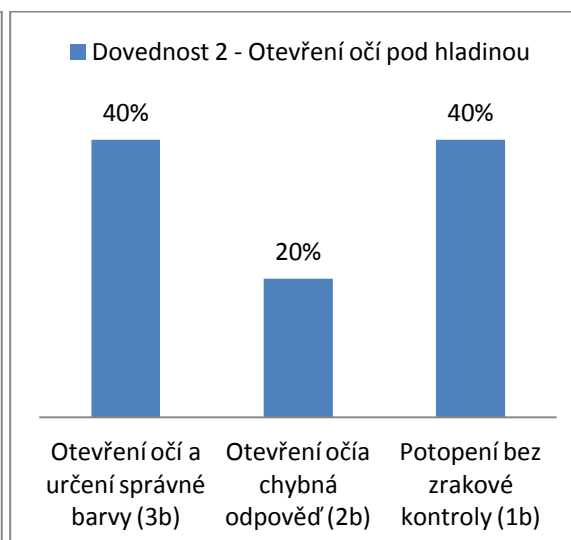
Hvězdice v poloze na prsou	5	3	2
Hvězdice v poloze na zádech	5	3	2
Přetočení se do jiné splývavé polohy	4	6	0
Vynesení 2 předmětů z hloubky	5	4	1
Pád/skok do vody	4	6	0
Vznášení se ve vodě nznak	4	4	2
Splývání na prsou	1	8	1

(Zdroj – vlastní)

Graf 11 – Potopení hlavy



Graf 12 – Otevření očí pod hladinou

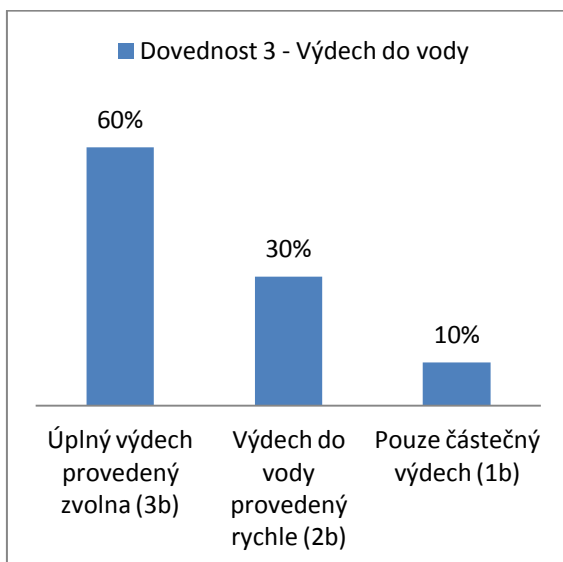


(Zdroj – vlastní)

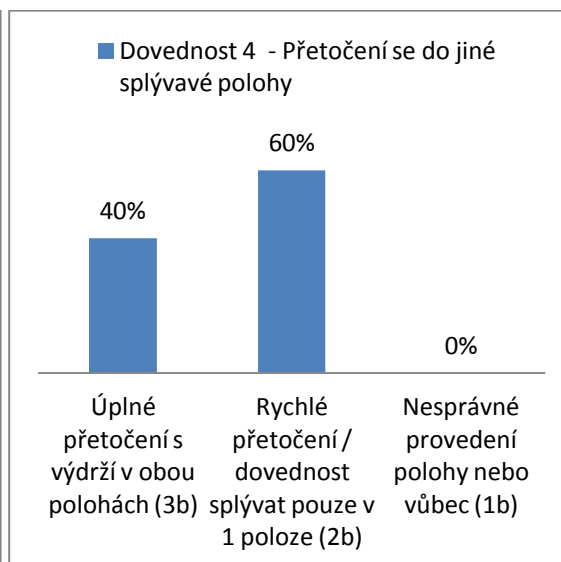
Jak dopadl výsledný test plaveckých dovedností, můžeme vidět v následující tabulce i v grafech. Při kontrole první dovednosti bylo zjištěno výrazné zlepšení. Oproti první hodině, kdy některé děti hlavu potopit nezvládly a jiné jen rychle bez výdrže, došlo během výcviku k výraznému zlepšení. Dovednost potopit hlavu zvládly všechny děti, 70% z nich pak velmi dobře, zvolna a s výdrží. Jak již bylo zmíněno při vstupním testu, dovednost potopit hlavu s dovedností otevření očí pod hladinou spolu úzce souvisí. Otevření očí pod vodou bez brýlí dělalo na konci stále problém 40% dětí. Zbýlých 40% dětí bylo schopno se

dívat pod vodou po delší dobu, a tak i určit správnou barvu, kterou vidělo pod vodou, 20% z dětí oči otevřelo pouze na okamžik. Oproti úvodnímu testu je ale i v této dovednosti patrné zlepšení, neboť na začátku výcviku otevřelo oči pod hladinou jen 10% dětí.

Graf 13 – Výdech do vody

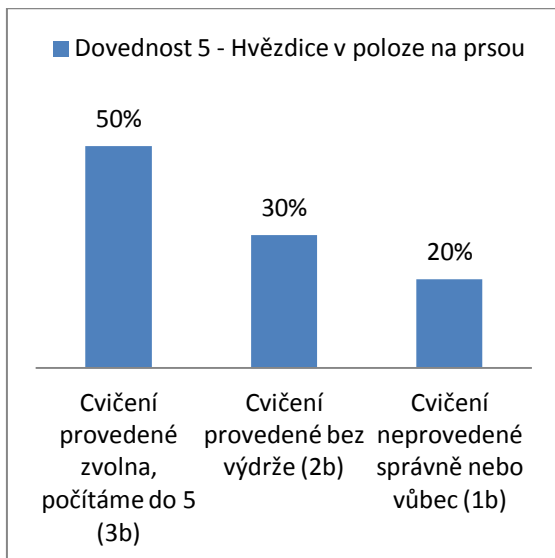
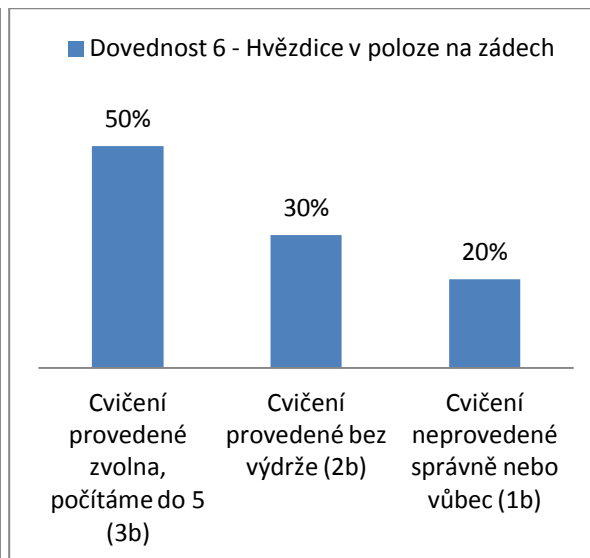


Graf 14 – Přetočení se do jiné polohy



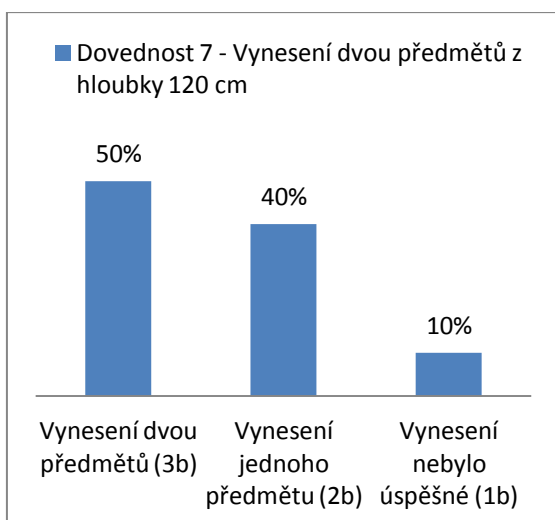
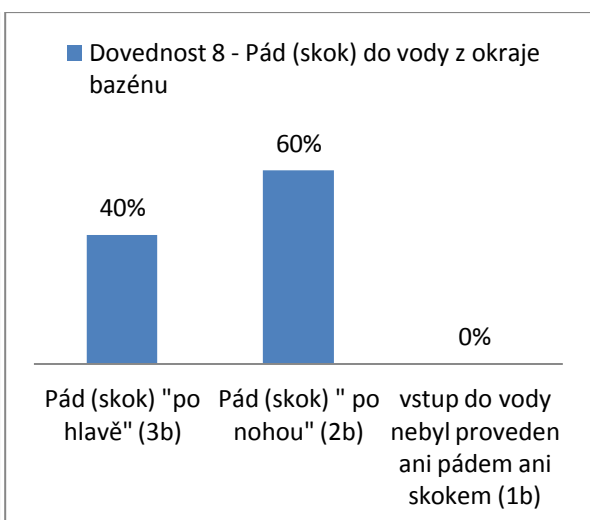
(Zdroj – vlastní)

Při třetí dovednosti - výdech do vody, se zkoumalo, jak je výdech provedený, zdali zvolna, či rychle. Nejvyššího tříbodového hodnocení dosáhlo 60% dětí, což je o 20% více nežli při vstupním testu. Tyto děti byly schopné vydechnout několikrát za sebou a zvolna. Dvoubodového hodnocení dosáhlo 30% dětí, to byly ty, které vydechly rychle a bez delší výdrže. Jednobodového hodnocení dosáhlo pouze 10% dětí, což je oproti začátku opět zlepšení. Při výcviku jsme se hodně věnovali nácviku splývavých poloh, to se také projevilo v závěrečném testu. I v grafu je patrné zlepšení. Všechny děti, tedy 100%, zvládly alespoň jednu splývavou polohu. 40% z nich pak obě dvě i s přetočením se z jedné do druhé splývavé polohy, což je 2x tolik, než bylo při úvodním měření.

Graf 15 – Hvězdice v poloze na prsou**Graf 16 – Hvězdice v poloze na zádech**

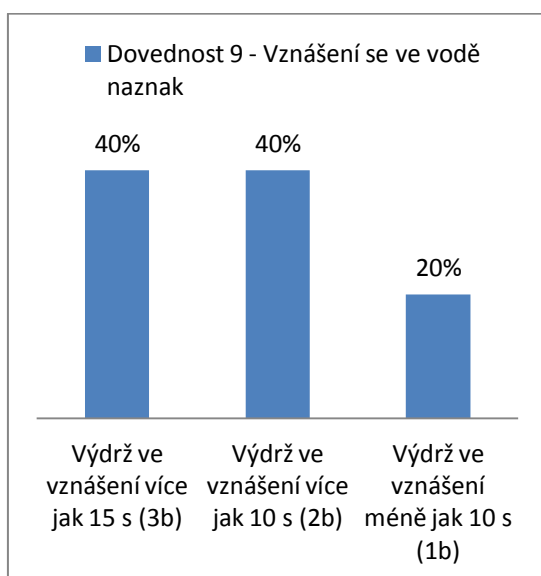
(Zdroj – vlastní)

V těchto dvou dovednostech dosáhly děti na konci plaveckého výcviku stejného hodnocení. Polohy na prsou i na zádech zvolna ovládalo 50% dětí, v této poloze vydrželo alespoň 5 sekund. Dalších 30% z dětí tyto polohy zvládlo, ale nevydrželo v ní tak dlouho. Roztažené ruce a nohy v poloze na prsou či na zádech jsou pro děti obtížné. Ve chvíli, kdy mohly mít ruce ve vzpažení a nohy u sebe, vydržely v poloze na prsou i na zádech mnohem déle. Zbylé 2 děti, tedy 20%, cvičení neprovedlo správně vůbec. Hvězdice v poloze na prsou byla ovlivňována také tím, jak děti zvládaly potopení hlavy do vody a případný výdech.

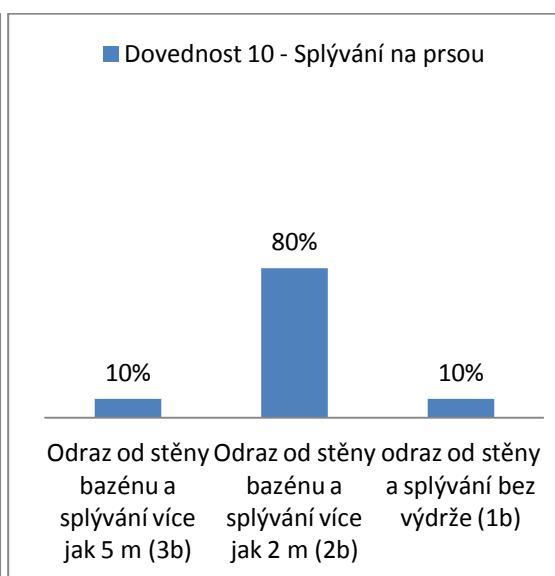
Graf 17- Vynesení dvou předmětů**Graf 18 – Pád (skok) do vody**

Jak jsem psala již výše, u tohoto měření jsem musela upravit hloubku, neboť náš bazén měl pouze 120cm, nikoli 2 metry. Do hloubky se zvládlo potopit 50% dětí a vylovit oba 2 předměty. Jeden předmět vyneslo 40% dětí a zbylým 10% se to nepovedlo vůbec. I přes to ale můžeme pozorovat velký pokrok oproti úvodnímu měření, jelikož při něm vylovilo oba 2 předměty pouze 30% dětí. Při vynášení předmětů z hloubky, stejně tak jako při skocích do vody se rozvíjí především základní plavecká dovednost orientace pod vodou. Skoky do vody jsou často obávanou dovedností. Pokud se ji ale děti dobře naučí, moc je to baví a mají z toho radost. V našem výstupním testu prokázalo dovednost skoku do vody 100% dětí. 40% z nich skočilo „po hlavě“ a 60% „po nohou“. Při úvodním měření bylo zjištěno, že šipku skočí pouze 20% dětí a 10% dětí nezvládlo skok ani „po hlavě“ ani „po nohou“. Proto jsem s tímto výsledkem spokojena.

Graf 19- Vznášení se ve vodě



Graf 20 – Splývání na prsou



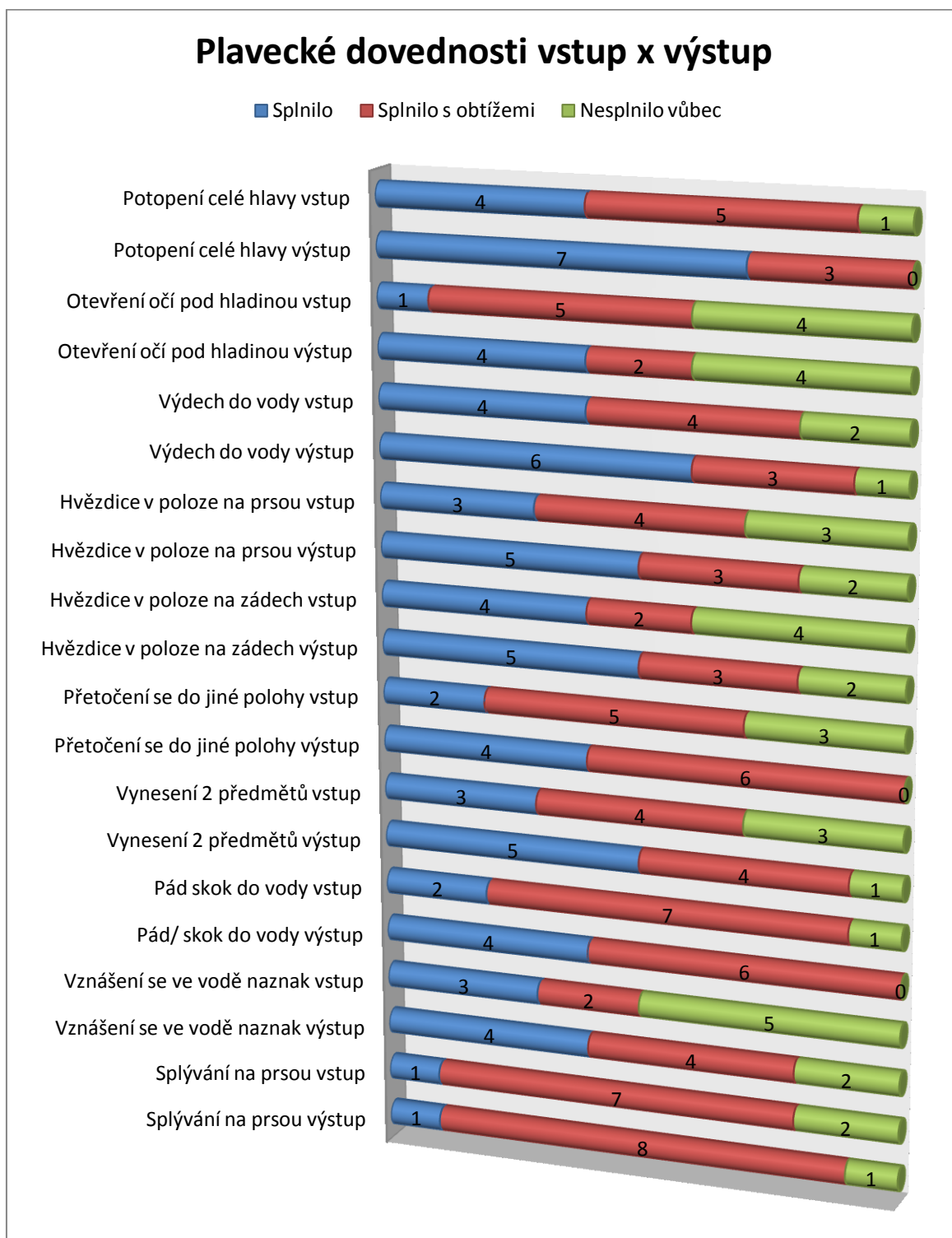
(Zdroj – vlastní)

Tato dovednost dělá dětem velký problém. Pouze 4 děti zvládly vydržet ve vznášení více jak 15 sekund, další 4 děti vydržely 10-14 sekund a zbylé 2 děti vydržely maximálně 5. I přes to se někteří jedinci zlepšili, protože ze začátku se ve vznášení udrželo kolem 5 sekund celkem 5 dětí. Poslední aktivitou v měření bylo splývání na prsou. Tato aktivita děti velmi bavila. Hodně jsme ji trénovaly a závodily mezi sebou. Splývat ve vzdálenosti 5 metrů bez plaveckých pomůcek zvládlo pouze 10% dětí. Naopak ve splývání více jak 2 metry vydrželo 80% dětí. Zbylých 10% se sice do splývací polohy položilo, ale jen na

chvilíčku. I tak zde vidím zlepšení, neboť jednobodového hodnocení nyní dosáhlo pouze 10% dětí, na začátku měření při úvodní lekci to bylo 20%.

5.3.3 Porovnání základních plaveckých dovedností vstup x výstup

Graf 21- Plavecké dovednosti – vstup x výstup



(Zdroj – vlastní)

Porovnání:

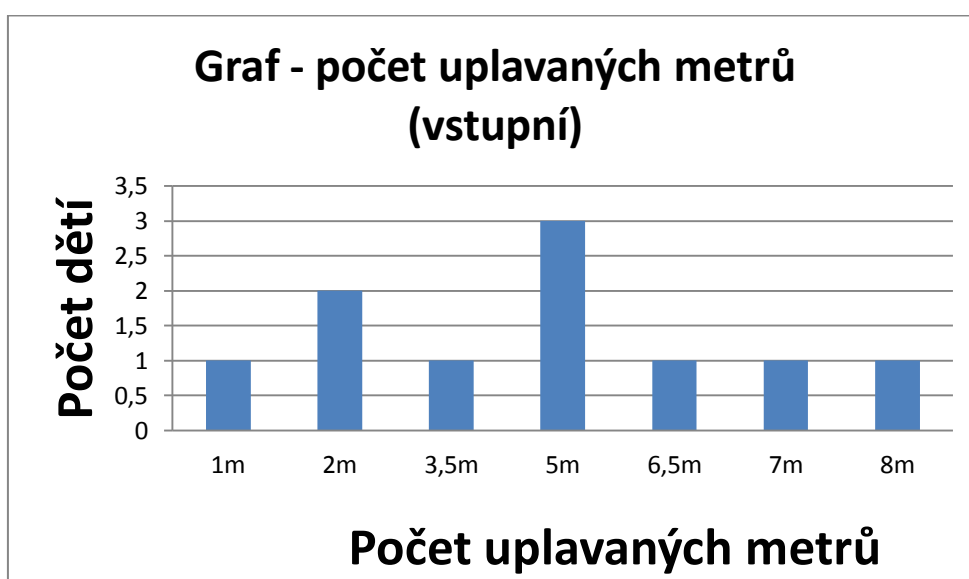
Jak můžeme vidět v grafu, zatímco na začátku plaveckého výcviku měly děti největší problém se základní plaveckou dovedností vznášení se ve vodě, tzv. floating (celkem 50%), na konci plaveckého výcviku dělalo dětem největší problém otevření očí pod hladinou. To nezvládlo celkem 40% dětí vůbec. Nejmenší zlepšení můžeme pozorovat u plavecké dovednosti splývání na prsou, zde se zlepšilo pouze 10% dětí. Naopak velmi dobré zlepšení bylo zaznamenáno hned v několika plaveckých dovednostech. 30% dětí se zlepšilo například v plavecké dovednosti potopení celé hlavy, přetočení se z jedné splývací polohy do druhé nebo vznášení se ve vodě nznak (Floating). 20% dětí se dále zlepšilo například ve správném výdechu do vody, hvězdici na prsou i na zádech, při vynášení předmětů z hloubky či při skocích do vody. Při výstupním testu zvládlo dovednost potopení celé hlavy 100% dětí, 70% z nich na třibodové hodnocení, zbylých 30% na dvojbodové hodnocení. Také dovednost přetočení se do jiné polohy a skok do vody zvládlo 100% dětí. V obou případech dosáhlo 40% dětí na třibodové hodnocení a 60% dětí na dvojbodové hodnocení. Jak je z grafu patrné, naopak nejmenšího bodového hodnocení jsme se dočkaly u plavecké dovednosti otevření očí pod hladinou, kde získalo jeden bod téměř 40% dětí. Celkový výsledek je pro mě uspokojující a překvapivý.

Tabulka 3 – Počet uplavaných metrů na začátku plaveckého výcviku

Počet uplavaných metrů	1m	2m	3,5m	5m	6,5m	7m	8m
Počet dětí	1	2	1	3	1	1	1

(Zdroj – vlastní)

Graf 22 - Počet uplavaných metrů (vstupní test)



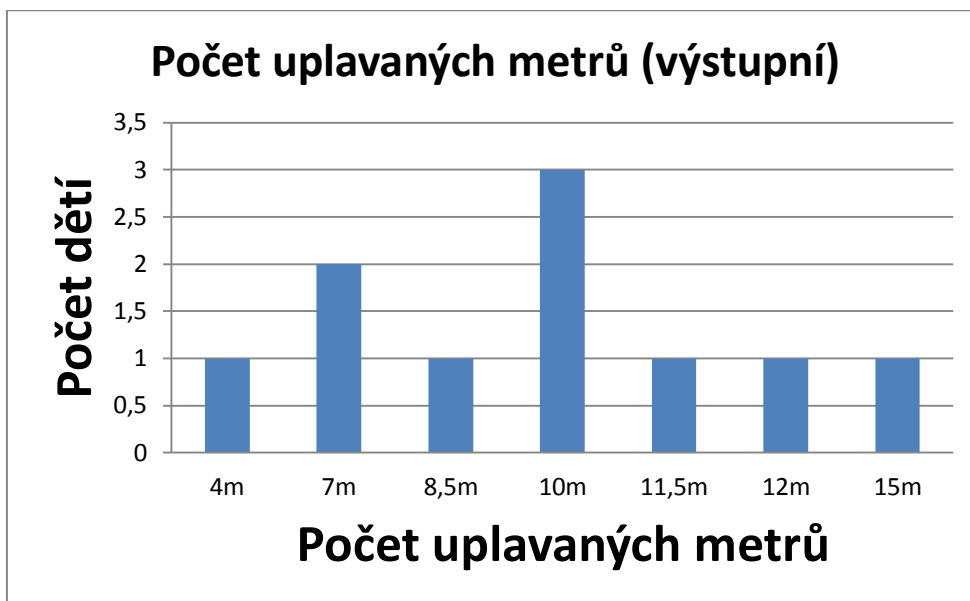
(Zdroj – vlastní)

Tabulka 4 – Počet uplavaných metrů na konci plaveckého výcviku

Počet uplavaných metrů	4m	7m	8,5m	10m	11,5m	12m	15m
Počet dětí	1	2	1	3	1	1	1

(Zdroj – vlastní)

Graf 23 - Počet uplavaných metrů (výstupní test)



(Zdroj – vlastní)

Zatímco na začátku plaveckého výcviku neuplavalo ani jedno dítě bez plaveckých pomůcek více jak 8 metrů, na konci výcviku došlo k výraznému zlepšení. Díky nácviku základních plaveckých dovedností, na které byl tento plavecký výcvik zaměřený, uplavalo na konci několik dětí více jak 10 metrů, jedno z dětí i 15 metrů, což s porovnáním uplavaných metrů na začátku považují za velké zlepšení a úspěch.

5.3.4 Vyhodnocení jednotlivých lekcí z hlediska metod postupů

V tabulce uvádím, která z nás použila jaké postupy při plaveckém výcviku a výsledek, který uvádí, která metodika byla úspěšnější z hlediska zvládnutí základních plaveckých dovedností při výuce a výcviku.

Tabulka 5 - Vyhodnocení jednotlivých lekcí z hlediska metod a postupů

	Lektorka Zuzka	Instruktorka Jana	Výsledek
1 lekce	Komplexní	-	-
2-3 lekce	Komplexní	Komplexní	Výsledek byl identický
4-5 lekce	Analyt. - syntetická	Směšená	Lépe zvládaly směšenou metodou

6-7 lekce	Analyt. - syntetická	Smíšená	Lépe zvládaly smíšenou metodou
8-9 lekce	Smíšená	Komplexní	Lépe zvládaly smíšenou metodou
10-11 lekce	Analyt. - syntetická	Komplexní	Lépe zvládaly komplexní
12-13 lekce	Komplexní	Smíšená	Lépe zvládaly smíšenou metodou
14-15 lekce	Analyt. - syntetická	Analyt. - syntetická	Výsledek byl identický
16-7 lekce	Smíšená	Analyt. - syntetická	Lépe zvládaly smíšenou metodou
18 lekce	Komplexní	-	-

(Zdroj – vlastní)

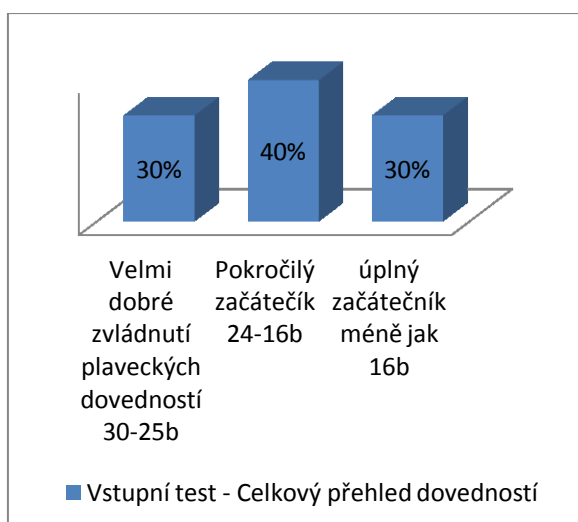
Porovnání:

Jak je patrné z tabulky, obě lektorky si při plaveckém výcviku vyzkoušely vést plaveckou hodinu jak komplexní, analyticko syntetickou, tak i smíšenou metodou. Lektorka Zuzka využila během lekcí 4x metodu komplexní, 4x metodu analyticko syntetickou a 2x metodu smíšenou. Instruktorka Jana pak využila metodu komplexní a smíšenou 3x a analyticko – syntetickou 2x. Na základě evaluace, kterou obě instruktorky prováděly během plaveckého výcviku, můžeme tvrdit, že z 100% se nejvíce osvědčila metoda smíšená. Vždy, když jedna z lektorek využila smíšenou metodu a druhá jinou, byla úspěšnější metoda smíšená. Můžeme to vidět například ve 4 - 5, 6 - 7, 8 - 9, 12-13 a 16-17 lekci. Pokud byla lekce vedena smíšenou metodou, děti to více bavilo, byly schopné se na jednotlivé pohybové prvky více soustředit a naučily se danou plaveckou dovednost mnohem rychleji než ve chvíli, kdy byl výcvik veden jen komplexní nebo jen analyticko – syntetickou metodou. Ve vedení plaveckého výcviku byla úspěšnější instruktorka Jana. Jak tabulka jasně ukazuje, 4x byla úspěšnější její zvolená metoda, metoda lektorky Zuzky pak jen 2x, v ostatních lekcích použily instruktorky metody stejné a výsledek tak nedokázaly posoudit, byl identický.

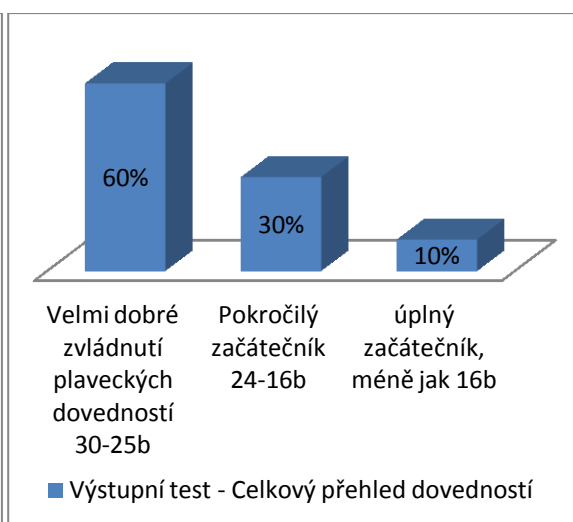
V první a poslední výukové lekci použila lektorka Zuzka metodu komplexní, instruktorka Jana tyto lekce nevedla. Smíšená metoda je dle mého názoru nejlepší variantou pro plavecký výcvik v předškolním vzdělávání, a to proto, že zahrnuje jak komplexní, tak analyticko- syntetickou metodu. V obou metodách najdeme nějaké klady a zápory. Pro předškolní děti je velmi důležitá názorná ukázka (metoda komplexní), ale zároveň potřebují procvičovat i jednotlivé pohybové prvky, aby poté zvládly celek (metoda analyticko –syntetická). Smíšená metoda nám umožňuje obě varianty, je proto vhodnou metodou pro nácvik plaveckých dovedností v předškolním věku.

5.3.5 Celkové zhodnocení

Graf 24 - Vstupní test – přehled ZPD



Graf 25 - Výstupní test – přehled ZPD



(Zdroj – vlastní)

Porovnání

Díky vstupnímu měření jsme zjistili, že velmi dobré plavecké úrovně dosahují pouze 3 děti, tedy 30%, ve vodě se pohybovaly přirozeně. Do pokročilých začátečníků spadaly 4 děti, tedy 40%. V této skupině byly děti, které se vody nebály, ale v základních plaveckých dovednostech měly velké mezery. Do úplných začátečníků, kteří nikdy nechodili plavat, jsme podle výsledků zařadily 3 děti, tedy zbylých 30%. S těmito dětmi byl velmi důležitý proces adaptace na vodní prostředí. Na konci výcviku jsme test zopakovaly. Výsledky, které vyšly po sečtení bodového hodnocení všech dovedností, mě velmi potěšily. Vyšlo, že 60% dětí je na dobré plavecké úrovni, 30% dětí se z pokročilých začátečníků dostaly na

dobrou plaveckou úroveň, což překvapilo i samotnou paní instruktorku. V úplných začátečnících zůstalo pouze 10% dětí.

6 DISKUZE

V diskuzi se zabývám vyhodnocením hypotéz, které jsem si určila před začátkem plaveckého výcviku. Hypotézy jsem vypracovala dle mých dosavadních zkušeností z předešlých kurzů plavání, kam občas docházím vypomáhat. Výsledky hypotéz vyplývají ze vstupních a výstupních testů a z následného plaveckého výcviku, který jsme vykonávaly s dětmi.

Problémové otázky a hypotézy:

1. Kterou ze sledovaných základních plaveckých dovedností zvládnou žáci na začátku plaveckého výcviku nejlépe a kterou nejhůře?

H1: Předpokládám, že na začátku výcviku zvládne 40% dětí nejlépe potopení celé hlavy s výdrží 5 sekund, a předpokládám, že 80% dětí vůbec nezvládne otevřít oči pod hladinou.

Tato hypotéza se **potvrdila jen z poloviny**. Potopit celou hlavu s výdrží 5 sekund zvládlo na začátku plaveckého výcviku opravdu 40% dětí, získaly tedy třibodové hodnocení, dalších 50% dětí zvládlo tuto dovednost na dvojbodové hodnocení, čímž se tato část hypotézy **potvrdila**, a naopak otevřít oči pod hladinou bez plaveckých brýlí nezvládlo pouze 40% dětí, zbylých 50% tuto dovednost zvládlo na dvoubodové hodnocení a jen 10% na nejvyšší, třibodové hodnocení. Tato část hypotézy tedy **potvrzena není**. Děti jsou zvyklé otevírat oči pod hladinou pouze s plaveckými brýlemi. Tyto dvě plavecké dovednosti jsem dala do jedné hypotézy z toho důvodu, že spolu úzce souvisí, protože při výdechu je potřeba mít otevřené oči, pokud tomu tak není, dítě uzavírá zadní část měkkého patra a výdech není úplný. Největší problémy měly děti na začátku výcviku s plaveckou dovedností vznášení se ve vodě tzv. floating, který nezvládlo celkem 50% sledovaných.

2. Kterou ze sledovaných základních plaveckých dovedností zvládnou žáci na konci plaveckého výcviku nejlépe a která jim bude dělat největší problém?

H2: Předpokládám, že na konci výcviku zvládne dovednost potopení hlavy 100% dětí, tzn. všechny děti a naopak 30% dětí bude mít největší problémy s dýcháním do vody.

Tato hypotéza se **potvrdila opět jen z poloviny**. Potopit hlavu dokázaly všechny děti, 70% zvládlo potopit hlavu na třibodové hodnocení, zbylých 30% dětí na dvoubodové

hodnocení, **tato část hypotézy se tak potvrdila.** Na konci plaveckého výcviku neměly děti největší problém s dýcháním do vody, konkrétně s úplným výdechem, jak jsem uvedla v hypotéze, ale s otevřením očí pod hladinou bez plaveckých brýlí. Tuto dovednost na konci výcviku stále nezvládalo 40% dětí, **proto se mi tato část hypotézy nepotvrdila.**

3. Která základní plavecká dovednost dozná největšího pokroku, a která nejmenšího?

H3: Předpokládám, že 30% dětí se nejvíce zlepší v pádech/ skocích do vody a naopak nejmenší zlepšení předpokládám u plavecké dovednosti vznášení se ve vodě nznak, kde bude zlepšení vykazovat pouze 10% dětí.

Tato hypotéza se **nepotvrdila.** V pádech a skocích se zlepšilo pouze 20% dětí. O 30% se ale děti zlepšily v jiných základních plaveckých dovednostech, například v dovednosti přetočení se do jiné splývavé polohy, potopení celé hlavy či v dovednosti vznášení se na vodě nznak, tzv. floating. Naopak nejmenší zlepšení překvapivě vykazovala dovednost splývání na prsou, pouze 10%, nikoli vznášení se ve vodě nznak, jak jsem uvedla v hypotéze. U plavecké dovednosti vznášení se ve vodě nznak bylo zjištěno zlepšení u 30% dětí.

4. V jaké z kategorií (velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností, pokročilý začátečník, úplný začátečník) bude nejvyšší a nejnižší obsazení z hlediska plavecké gramotnosti?

H4: Předpokládám, že na konci výcviku bude 10% dětí setrávat v kategorii úplný začátečník, 30% v kategorii pokročilý začátečník a 60% v kategorii velmi dobré zvládnutí plaveckých dovedností.

Tato hypotéza se **potvrdila.** Na konci výcviku zůstalo v kategorii úplný začátečník jen jedno dítě, tedy 10%, což považuji za velký úspěch. 30% je v kategorii pokročilý začátečník a 6 dětí, tedy 60% v kategorii velmi dobré zvládnutí plaveckých dovedností. Oproti vstupnímu měření se celkově zlepšilo 30% dětí.

5. Jakou vzdálenost uplavou děti na konci plaveckého výcviku?

H5: Předpokládám, že na konci výcviku zvládne 80% uplavat vzdálenost 10 metrů bez pomůcek.

Tato hypotéza se **nepotvrdila**. Deset metrů a více zvládlo uplavat pouze 60% dětí, z toho 30% dětí uplavalo 10 metrů, 10% uplavalo 11.5 metru, dalších 10% 12 metrů a zbylých 10% 15 metrů. Oproti vstupnímu testu se ale opět jedná o zlepšení, neboť na začátku plaveckého výcviku nezvládlo uplavat deset metrů bez plaveckých pomůcek ani jedno dítě.

6. Jaké metody a didaktický postupy bude vykazovat nejrychlejší a nejlepší zlepšení u dětí předškolního věku?

H6: Předpokládám, že z 100% bude smíšená metoda nejvyužívanější a nejúspěšnější z hlediska plavecké výuky a nejvhodnějším postupem bude názorná ukázka.

Tato hypotéza se **potvrdila z poloviny**. Obě plavecké instruktorky si zkusily vést plavecké lekce všemi metodami a smíšená metoda byla ve všech případech jednoznačně nejúspěšnější. Dětem tato metoda vyhovovala nejvíce, učení se plaveckým dovednostem bylo touto metodou nejrychlejší a pro děti přínosnější nežli metoda komplexní či analyticko – syntetická. Z 100% byla tedy smíšená metoda nejúspěšnější z hlediska plavecké výuky. Taktéž názorná ukázka se stala nejvhodnějším postupem. **Tato část hypotézy se tedy potvrdila.** Z 18 plaveckých lekcí byla nejvyužívanější plaveckou metodou při tomto plaveckém výcviku metoda komplexní, ta byla využita celkem 7x, metoda smíšená 6x a analyticko syntetická pouze 5x. Tato část hypotézy se tedy **nepotvrdila**.

Z šesti výše zmíněných hypotéz se zcela potvrdila pouze jedna, a to hypotéza číslo 4. Další tři hypotézy se potvrdily jen z jedné poloviny, tomu odpovídá hypotéza č. 1, 2 a 6. Zbývající dvě hypotézy se nepotvrdily vůbec. Jedná se o hypotézu číslo 3 a 5. Největším překvapením pro mě byl výsledek u hypotézy číslo 2. Dovednost otevření očí pod hladinou, která dělala dětem největší problém na začátku plaveckého výcviku, jsme v průběhu lekcí několikrát trénovaly, a tak mě překvapilo, že i přes to byla nejvíce problémovou dovedností na konci výcviku.

Preislerová (1987) řadí mezi metody výuky pouze metodu analyticko – syntetickou a komplexní. Uvádí, že metoda komplexní je vhodná pro děti v předškolním věku. Z výsledků mého výzkumu je patrné, že je vhodnější metoda pro plavecký výcvik dětí v předškolním věku je metoda smíšená, kterou tato autorka vůbec neuvádí. Výsledky mého

výzkumu se shodují s Pušem (2008), který tuto metodu doporučuje taktéž jako vhodnou pro děti při plaveckém výcviku v plaveckých školách.

Jak jsem již uvedla výše, pro zajímavost jsem zařadila taktéž dotazník pro rodiče. Cílem dotazníku bylo zjistit, jaké mají rodiče očekávání od plaveckého výcviku a zda jsou spokojeni. Dotazník byl rozdán mezi 10 rodičů na první, úvodní hodině a následně znovu na poslední, závěrečné lekci. Rodiče měli tedy možnost vidět, jak jsou na tom jejich děti se základními plaveckými dovednostmi při vstupním testu a následně se přišli podívat na poslední lekci, kde mohli vidět pokrok, který děti udělaly během plaveckého výcviku. Při vstupním testu odpovídalo na dotazník 7 žen a 3 muži. 9 rodičů uvedlo, že se svými dětmi sportují. 7 rodičů pak uvedlo, že s dětmi chodí plavat, 2 z nich jednou týdně, 1 z nich jednou za čtrnáct dní a 4 z nich jen v létě. Na otázku, co očekávají rodiče od plaveckého kurzu, odpovědělo 7 rodičů, že bude mít dítě kladný vztah k vodnímu prostředí a 3 rodiče očekávali, že se dítě naučí základům plavání a dítě bude schopné uplavat několik metrů samo. V závěrečném dotazníku odpovídal pouze jeden muž, dále ženy. 8 rodičů bylo s plaveckým výcvikem spokojeno, jejich očekávání se naplnilo. Ve dvou případech rodiče odpověděli jinak. Jeden respondent uvedl, že to posoudí až ve chvíli, kdy spolu půjdou samy plavat, a druhý respondent odpověděl, že čekal, že jejich dítě zvládne plavat v hloubce, ale že se pořád něčeho chytá. Na pokračování plaveckého kurzu, který bude probíhat od dubna do května, chce přihlásit své dítě 70% rodičů. Celý dotazník včetně jeho vyhodnocení je součástí přílohy.

7 ZÁVĚR

Bakalářská práce řešila problematiku plaveckého výcviku a výuky v předškolním vzdělávání. Hlavním cílem této práce bylo prostřednictvím vhodných výzkumných metod sledovat a porovnat výukové metody a didaktické postupy při plaveckém výcviku předškolních dětí. Dílčím cílem pak bylo zjistit, na jaké plavecké úrovni jsou děti na začátku a na konci našeho výcviku a vytvořit 18 metodických listů na jednotlivé výukové lekce. V práci bylo položeno několik problémových otázek, na které jsem se snažila v průběhu práce odpovědět.

Na konci výzkumu se potvrdilo, že nejefektivnější metoda v plaveckém výcviku předškolních dětí je metoda smíšená, tedy spojení analyticko – syntetické a komplexní metody. Z šesti hypotéz se zcela potvrdila pouze 1 hypotéza, další 3 se potvrdily jen z poloviny, a dvě se nepotvrdily vůbec. Na konci plaveckého výcviku se ukázalo, že se nejproblematictější základní plaveckou dovedností je pro děti otevření očí pod hladinou a naopak nejvíc jim šlo potopit hlavu pod hladinu, což zvládlo 100% dětí. Potěšující je, že v kategorii úplný začátečník zůstalo po skončení výcviku pouze jedno dítě, tedy 10%.

Myslím, že by má práce mohla sloužit jako inspirace pro veřejnost, která se zabývá plaveckou problematikou u dětí předškolního věku. Doufám, že bude přínosem i pro další studenty, kteří se rozhodují psát písemnou práci na podobné téma a v neposlední i mě při dalším plaveckém výcviku, který povedu od dubna do května. Zároveň by tato práce mohla sloužit i jako určitý návod do budoucna, protože se již několik let uvažuje o zavedení povinné plavecké výuky v posledním ročníku předškolního vzdělávání v rozsahu právě mnou stanovených osmnácti hodin.

8 Seznam použitých informačních zdrojů

Seznam literatury

1. BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána. Didaktika plavání. Přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1987.
2. ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Plavání*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5.
3. ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči: výuka kojenců, batolat a předškolních dětí: do 6 let*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2007. Děti a sport. ISBN 978-80-247-1635-0.
4. HELUS, Zdeněk. *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2009. Pedagogická praxe (Portál). ISBN 978-80-7367-628-5.
5. HOFER, Zdeněk a Ivana FELGROVÁ. *Technika plaveckých způsobů*. 3., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1908-8.
6. HOCH, Miloslav. *Učte děti plavat*. 2., noveliz. vyd. Ilustroval Karel PEKÁREK. Praha: Olympia, 1991. ABC sportu. ISBN 80-7033-055-4.
7. HOCH, Miloslav. *Plavání: teorie a didaktika : učebnice pro posluchače studijního oboru tělesná výchova a sport*. Praha: SPN, 1983.
8. KIEDROŇOVÁ, Eva. *Jak se rodí vodníčci*. Ostrava: Salvo, 1991. ISBN 80-85236-18-4.
9. MIKLÁNKOVÁ, L., 2007. Předplavecká příprava dětí předškolního věku a vybrané determinanty její úspěšnosti. Olomouc: Upol. ISBN 978
10. NOVÁKOVÁ, Tereza. *Předpoklady primární plavecké gramotnosti v raném věku*. Praha: Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-2859-2.
11. PEDROLETTI, Michel. *Od šplouchání k plavání*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-205-8.
12. PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 6., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-647-6.
13. PUŠ, Jan. *Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách*. 2. vydání. Praha: Asociace plaveckých škol České republiky, 2008.

14. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie pro obor Speciální pedagogika předškolního věku*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2007. ISBN 978-80-7372-213-5.

Seznam elektronických zdrojů: - očíslovat a podle abecedy

15. http://www.nuv.cz/file/776_1_1/
16. <http://www.raabe.cz/blog/vyvoj1/>
17. <http://www.vemeste.cz/2011/05/charakteristika-vyvoje-ditete-predskolniho-veku/>
18. <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/1266/vyvoj-ditete-v-nekterych-oblastech-od-narozeni-do-zahajeni-skolni-dochazky.html/>
19. https://cs.wikipedia.org/wiki/Obsahová_analýza#cite_note-Balíková-1
20. https://www.pklit.cz/wp-content/uploads/technika/02_predskolaci.pdf
21. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání* [online]. leden 2018 [cit. 2018-12-02]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/45304/>

Nepublikované zdroje:

22. ŠIMKOVÁ, Zuzana. *VÝUKOVÉ METODY V PLAVECKÉ ŠKOLE PRO DĚTI*. Praha, 2014. Bakalářská práce. Univerzita Karlova. Vedoucí práce PaedDr. Irena Svobodová.
23. NEUMANNOVÁ, Denisa. *Plavecký výcvik žáků na 1. stupni ZŠ*. Praha, 2017. Diplomová práce. Univerzita Karlova. Vedoucí práce PaedDr. Irena Svobodová.

9 Seznam grafů a tabulek v textu

Seznam grafů

Graf 1 – Potopení hlavy	Graf 2 – Otevření očí pod hladinou	63
Graf 3 – Výdech do vody	Graf 4 – Přetočení se z prsou na záda	64
Graf 5 – Hvězdice v poloze na prsou	Graf 6 – Hvězdice v poloze na zádech	65
Graf 7 – Vynesení dvou předmětů z hloubky	Graf 8 – Pád (skok) do vody	66
Graf 9 – Vznášení se ve vodě	Graf 10 – Splývání na prsou	67
Graf 11 – Potopení hlavy	Graf 12 – Otevření očí pod hladinou	68
Graf 13 – Výdech do vody	Graf 14 – Přetočení se do jiné polohy	68
Graf 15 – Hvězdice v poloze na prsou	Graf 16 – Hvězdice v poloze na zádech	70
Graf 17- Vynesení dvou předmětů	Graf 18 – Pád (skok) do vody	70
Graf 19- Vznášení se ve vodě	Graf 20 – Splývání na prsou	71
Graf 21- Plavecké dovednosti – vstup x výstup		73
Graf 22 - Počet uplavaných metrů (vstupní test)		75
Graf 23 - Počet uplavaných metrů (výstupní test)		76
Graf 24 - Vstupní test – přehled ZPD	Graf 25 - Výstupní test – přehled ZPD	78

Seznam tabulek

Tabulka 1 – Vstupní test	62
Tabulka 2 – Výstupní test	67
Tabulka 3 – Počet uplavaných metrů na začátku plaveckého výcviku	75
Tabulka 4 – Počet uplavaných metrů na konci plaveckého výcviku	75
Tabulka 5 - Vyhodnocení jednotlivých lekcí z hlediska metod a postupů	76

10 Seznam příloh

Příloha č. 1 – Test plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností

Příloha č. 2 – Osmnáct vzorových příprav na jednotlivé plavecké lekce

Příloha č. 3 – Dotazník pro rodiče včetně vyhodnocení

Příloha č. 4 – Vzorové hry pro plavecký výcvik

Příloha č. 5 – Fotografie z plaveckého výcviku

Příloha č. 1 : Test plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností

Přehled základních plaveckých dovedností	Body
1. Potopení hlavy a. Potopení hlavy zvolna s výdrží, počítáme do 5 sekund b. Potopení hlavy rychle, bez výdrže c. Neúplné potopení hlavy	3 body 2 body 1 bod
2. Otevření očí pod hladinou bez plaveckých brýlí a. Otevření očí a správné určení barvy b. Otevření očí a chybná odpověď c. Potopení bez zrakové kontroly	3 body 2 body 1 bod
3. Výdech do vody a. Úplný výdech provedený zvolna b. Výdech do vody provedený rychle c. Částečný nebo žádný výdech	3 body 2 body 1 bod
4. Přetočení se ze splývavé polohy prsa na záda a naopak a. Úplné přetočení s výdrží v obou polohách b. Rychlé přetočení / dovednost splývat pouze v jedné poloze c. Nesprávné provedení polohy nebo nezvládnutí dovednosti vůbec	3 body 2 body 1 bod
5. Hvězdice v poloze na prsou a. Cvičení provedené zvolna, počítáme do 5 sekund b. Cvičení provedené bez výdrže c. Cvičení neprovedené správně nebo vůbec	3 body 2 body 1 bod
6. Hvězdice v poloze na zádech a. Cvičení provedené zvolna, počítáme do 5 sekund b. Cvičení provedené bez výdrže c. Cvičení neprovedené správně nebo vůbec	3 body 2 body 1 bod

7. Vynesení 2 předmětů z hloubky 120 cm a. Vynesení 2 předmětů b. Vynesení 1 předmětu c. Vynesení nebylo úspěšné	3 body 2 body 1 bod
8. Pád (skok) do vody z okraje bazénu a. Pád (skok) „Po hlavě“ b. Pád (skok) „Po nohou“ c. Vstup do vody nebyl proveden pádem ani skokem	3 body 2 body 1 bod
9. Vznášení se ve vodě (floating) a. Výdrž ve vznášení více než 15 sekund b. Výdrž ve vznášení více než 10 sekund c. Výdrž ve vznášení méně než 10 sekund	3 body 2 body 1 bod
10. Splývání v poloze na prsou a. Odraz od stěny bazénu a splývání více než 5 metrů b. Odraz od stěny bazénu a splývání více než 2 metry c. Odraz od stěny a splývání bez výdrže	3 body 2 body 1 bod
Hodnocení Velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností Pokročilý začátečník Úplný začátečník	25 - 30 bodů 16-24 bodů Méně než 16 bodů

Příloha č. 2: Osmnáct vzorových příprav na jednotlivé plavecké lekce

Datum: 4. 1 2018 Děti: 10	1. Výuková lekce Cíl: Seznámit děti s prostředím, seznámit je se základními pravidly v bazéně, zjistit, na jaké plavecké úrovni jsou děti pomocí testu „Jakým jsem plavcem“ (viz. Příloha)		
Čas: 45 minut	Části hodiny	Pomůcky	poznámky
Úvodní část 5 minut	Ukázka prostorů šaten, sprch a samotného bazénu, seznámení s pravidly a hygienickými zásadami, rozcvičení se	Plavecký pás	S hygienickými požadavky a pravidly děti seznámila instruktorka Jana, já jsem provedla rozcvičku
Hlavní část 35 minut	Hry na seznámení se s vodou (hry na zvířátka – <i>na čápy, na žáby, na krokodýla</i> , říkadla) Plnění jednotlivých úkolů z testu (viz. příloha č. 1)		Hry a provedený test jsem realizovala s dětmi já, společně jsme se učili říkadlo
Závěrečná část 5 minut	Odpočinkové aktivity Zhodnocení hodiny Rozloučení se		

Datum: 9. 1 2018 Děti: 9	2. Výuková lekce Cíl: Adaptace na vodní prostředí (Dítě dokáže potopit hlavu do vody, nevadí mu vniknutí vody do obličeje, dítě zvládá správné výdechy do vody, dítě umí splývací polohu)		
Čas: 45m	Části hodiny	Pomůcky	poznámky
Úvodní část 5 minut	Pozdravení se, krátké rozcvičení		
Hlavní část 35 minut	Hry na seznámení se s vodou <i>dobrý den, dneska máme krásný den, hlazení vody, kropáček, horká polévka)</i> Hry na rozvoj správného dýchání <i>Zažeh hračku, Předávaná hračky, Na vodníka, Na dušičky</i> Splývací poloha (bez plaveckého pásu) Dítě se položí na hladinu, drží se madla u kraje bazénu, u toho zkouší výdechy do vody Nácvik správného držení plovací desky, položení se na vodu s deskou, paže ve vzpažení , poloha na prsou, poloha naznak, Paže v připažení (deska na břicho) – poloha na prsou, poloha naznak	Plavecký pás Kropáček Plovací panáčky Barevné míčky Plovací deska	Hry pro seznámení s vodou (sedíme na okraji bazénu) Kopeme nataženýma nohama Foukáme do dlaní s vodou Poléváme dětem hlavu kropáčkem Hry na rozvoj správného dýchání Foukáme do speciálních panáčků, které se drží na hladině Předáváme si míček ve dvojici bez dotyku rukou – pouze foukáním do vody Potopení pod hladinu, jedna ruka vzpažená, hrozí dušičkám, vodník hrozí prstem
Závěrečná část 5 minut	Rozloučení se, odchod do sprch a do šaten		

Datum: 11. 1 2018 Děti: 8	3. Výuková lekce Cíl: Adaptace na vodní prostředí (Dítě dokáže potopit hlavu do vody, nevádí mu vniknutí vody do obličeje, dítě zvládá správné výdechy do vody, dítě umí splývavou polohu)		
Čas: 45m	Části hodiny	Pomůcky	poznámky
Úvodní část 5 minut	Pozdravení se, krátké rozcvičení, debata, co už umíme z minulé hodiny, motivace		
Hlavní část 35 minut	<p><u>Hlavní část:</u></p> <p>Hry na rozvoj správného dýchání</p> <p>Napodobivé výdechy (<i>koník si odfrkne, fouká vítr, velká vichřice</i>), zapojujeme ruce – fouká vítr – tleskáme, držíme si uši, oči</p> <p>Splývavá poloha (s plaveckým pásem)</p> <p>Hvězdice - polohu se na záda, ruce nohy od sebe, to samé na prsou, hlava ponořená</p> <p>Položení se na záda, dítě drží plaveckou desku, ruce na břicho, výměna desky za malý míček</p> <p>Položení se na prsa – ruce vzpažené, dítě drží míček, hlava ponořená ve vodě</p>	<p>Plavecký pás</p> <p>Plavecká deska</p> <p>Barevné míčky</p>	<p>Hry pro seznámení se s vodou byly vynechány, přešlo se rovnou k nácviku výdechů do vody</p> <p>Hry na rozvoj správného dýchání (dítě se drží mantinelu ve vodě)</p> <p>Výdechy do vody ústy i nosem jako kůň, odlákání pozornosti – zapojení rukou – při vydechování tleskáme, držíme se za uši, děti nadnáší plavecký pás</p>
Závěrečná část 5 minut	<p>Zhodnocení hodiny</p> <p>Rozloučení se, odchod do sprch a do šaten</p>		

Datum: 16. 1 2018 Děti: 10	4. Výuková lekce Cíl: Dítě se umí zorientovat ve vodě i pod hladinou, umí otevřít oči pod hladinou, zvládá některé skoky a pády do vody, seznámí se se správným pohybem dolních končetin pro plavecký způsob znak.		
Čas: 45m	Části hodiny	Pomůcky	poznámky
Úvodní část-5 min	Pozdravení se, krátké rozcvičení, motivace		
Hlavní část 35 minut	<p>Ručkování podél madla kolem bazénu, bez nadlehčovacích pomůcek</p> <p>Orientace ve vodě s brýlemi</p> <p>Hry <i>řekni barvu, jaké zvíře je schované pod vodou?</i></p> <p>Skoky a pády (s plaveckým pásem)</p> <p>Seskok do vody ze sedu, z okraje bazénu, opakovaně,</p> <p>Hra <i>autobus</i></p> <p>Seskok ze stoje po nohou</p> <p>Běh po velké plovací desce, seskok ze sedu nebo ze stoje do vody</p> <p>Pohyby dolních končetin</p> <p>Názorná ukázka na souši – procvičení</p> <p>Procvičování ve vodě – děti sedí na okraji bazénu vzpor vzadu, nohy ve vodě a nacvičují správný pohyb</p> <p>Znakové pohyby nohou na šířku bazénu s plovací deskou</p> <ol style="list-style-type: none"> Na břicho Pod hlavou Ve vzpažení Připažení 	<p>Plavecký pás</p> <p>Plavecká destička</p> <p>Velká plovací deska</p> <p>Barevné zvířátka</p> <p>Obrázky jako odměna</p>	<p><i>řekni barvu/ zvíře</i> – dítě se potopí pod hladinu, snaží se určit barvu, která je ukázána / zvíře.</p> <p>Skoky a pády: Autobus</p> <p><i>„Chvilí krokem, chvilí klusem, jedeme si autobusem. Řidič mačká houkačku, řeže každou zatáčku. To je jízda lidé drazí, sem a tam to s námi hází. Dopředu i dozadu, všichni v jednu hromadu“</i></p> <p>- dítě sedí na podložce, instruktor říká básničku a s deskou houpe a jezdí po hladině (na konci dítě „vyklopí“ – na sebe/ do vody, dle plavecké zdatnosti jedince)</p>
Závěrečná část 5 minut	<p>Zhodnocení hodiny, rozdání obrázků jako pochvaly</p> <p>Rozloučení se, odchod do sprch a do šaten</p>		

Datum:	5. Výuková lekce		
18. 1 2018	Cíl: Dítě se umí zorientovat ve vodě i pod hladinou, umí otevřít oči pod hladinou, zvládá některé skoky a pády do vody, seznámí se se správným pohybem dolních končetin pro plavecký způsob znak.		
Děti: 7			
Čas: 45m	Části hodiny	Pomůcky	poznámky
Úvodní část 5 minut	Pozdravení se, krátké rozcvičení, motivace		
Hlavní část 35 minut	Orientace pod vodou bez brýlí hra <i>Lovci perel</i> , <i>Na počítání</i> , <i>Potápěč</i> Skoky a pády do vody Skoky do obruče Skoky s odrazem do dálky Skoky s míčkem v ruce Pády vzad ze dřepu/ ze stoje Procvičení splývavých poloh Otáčení se ze splývavé polohy na prsou na záda a zpět (dívá se pod vodu/ dívá se na sebe nahoru – zrcadlový strop) Pohyby dolních končetin Pohyby dolních končetin v poloze nznak s plovací deskou - ve vzpažených rukou, Na břiše Nácvik pohybů dolních končetin pouze s míčkem v ruce ve stejných polohách jako s plaveckou deskou Plavání nznak s ohebnou tyčí – žížalou	Plavecký pás Obruč Barevné míčky Těžké předměty Tyč Plavecká deska Ohebná tyč	<i>Lovci perel</i> – Děti loví pod vodou různé předměty, většina z nich padá pomalu, děti nemusí až na dno, což je pro ně ze začátku výhoda, <i>Na počítání</i> – Potopení se pod vodu a napočítání do 3, <i>Potápěč</i> – Dítě se snaží potopit se do co největší hloubky, využívá tyče, po které může ručkovat U skoků je kladen důraz na odraz do dálky a také schopnost nezacpávat si nos (skoky s míčkem v rukou) Ohebnou tyč má dítě podpaží, tyč nám většinou neumožní správné položení se na vodu, ale pro nácvik pohybu dolních končetin postačí
Závěrečná část 5 minut	Zhodnocení hodiny, rozdání obrázků jako pochvaly Rozloučení se, odchod do sprch a do šaten		

Datum:	6. Výuková lekce		
23. 1 2018	Cíl: Dítě zvládá splývavou polohu nznak, Dítě si osvojuje správně provedenou techniku pohybů horních končetin při plaveckém způsobu znak, zvládne tímto způsobem uplavat několik temp, v ideálním případě bazén na šířku (5 metrů) s plaveckým pásem.		
Děti: 8			
3 lektorky			
Čas: 45m	Části hodiny	Pomůcky	poznámky
Úvodní část 5 minut	Pozdravení se, krátké rozcvičení, motivace		
Hlavní část 35 minut	<p>Poloha na zádech – pohyby dolních končetin (bez plaveckého pásu)</p> <p>Děti sedí u bazénu – vzpor vzadu, procvičují pohyby dolních končetin, důraz kladen na pohyby vycházející z kyčlí nikoli kolen</p> <p><i>hra Na žraloka, kolotoč, tunel (někdo i bez plovací desky)</i></p> <p>Pohyby horních končetin - plav. Pás</p> <p>Ukázka ve vodě, Nácvik pohybů</p> <p>U okraje bazénu - jedna paže v připažení, druhá paže nacvičuje pohyb, výměna paží</p> <p>S plovací destičkou – na šířku bazénu, jedna ruka nácvik, druhá stále ve vzpažení (na šířku jednoho bazénu), nohy volně</p> <p>S plovací destičkou – Střídání paží, obě ruce ve vzpažení, jedna pouští destičku, nacvičuje pohyb, druhá destičku stále drží a výměna, nohy volně</p> <p>Souhra dolních a horních končetin – plav.pás</p> <p>Paže v upažení, plovací destičku drží pouze jedna ruka, druhá provádí záběr, pokus o správné pohyby dolních končetin, výměna rukou,</p> <p>Skoky – libovolný skok do vody</p>	<p>Plavecký pás</p> <p>Žížala</p> <p>Plavecká destička</p>	<p><i>Na žraloka</i> – dítě leží na vodě na zádech, v podpaží má ohebnou tyč a snaží se zahnat žraloka (instruktorku) správnými pohyby dolních končetin, <i>Kolotoč</i> – děti po 3 v kruhu, ve splývavé poloze na zádech – nohy směřují doprostřed kruhu – všichni kopou, instruktorky je točí dokola, <i>Tunel</i>- z ohebných tyčí plaveckých destiček tunel – děti podplavávají</p> <p>Při nácviku horních končetin jsem nevyžadovala zapojení dolních končetin, děti měly větší soustředěnost na nácvik pohybu horních končetin</p>
Závěrečná část- 5	Zhodnocení hodiny, odchod do sprch a do šaten		

Datum:	7. Výuková lekce		
25. 1 2018	Cíl: Dítě zvládá splývavou polohu nznak, Dítě si osvojuje správně provedenou techniku pohybů horních končetin při plaveckém způsobu znak, zvládne tímto způsobem uplavat pár temp, v ideálním případě bazén na šířku (5 metrů) s plaveckým pásem.		
Děti: 9			
Čas: 45m	Části hodiny	Pomůcky	poznámky
Úvodní část	Pozdravení se, krátké rozcvičení, motivace		
Hlavní část 35 minut	<p>Poloha na zádech – pohyby dolních končetin</p> <p>Dítě leží ve splývavé poloze na zádech (bez plaveckého pásu) – instruktorka ho “provede“ na druhou stranu bazénu (na šířku), zpět podepírá hlavu a hýždě - dítě kope dolními končetinami</p> <p>Hra <i>na vlny</i> – s plaveckým pásem</p> <p>Pohyby horních končetin (s plav. Pásem)</p> <p>Názorná ukázka</p> <p>Nácvik pohybů</p> <p>Pohyby rukou – klade se důraz na střídání, instruktorka drží dítě na místě za boky,</p> <p>S plaveckou destičkou – dítě střídá pohyby rukou, dolní končetiny „táhne za sebou“</p> <p>S barevným míčkem – totéž, s případnou podpěrou hlavy</p> <p>Souhra dolních a horních končetin (s plav. pásem)</p> <p>Paže v upažení drží plaveckou destičku, střídavé pohyby horních končetin, ruce si destičku předávají (na šířku bazénu), pohyby dolních končetin</p> <p>S barevným míčkem taktéž, pohyby dolních končetin</p> <p>Hry – <i>hoblík</i>,</p>	Plavecký pás	<p>První pokusy o znakový způsob bez plaveckého pásu – nutnost podepírat pánev, popřípadě hlavu</p> <p><i>Na vlny</i> – Dítě leží zvolna na vodě na zádech, nepohybuje končetinami, instruktorky tvoří vlny pomocí plaveckých destiček, úkolem dítěte je zůstat v klidu ve splývavé poloze na zádech</p> <p><i>Hoblík</i> – Dítě leží na hladině, 2 instruktorky drží dítě za končetiny a pohybují s dítětem vpřed a vzad</p>
Závěrečná část- 5min	Zhodnocení hodiny, odchod do sprch a do šaten		

Datum:	8. Výuková lekce		
30. 1 2018	Cíl: Dítě nacvičuje pohyby dolních končetin při plaveckém způsobu kraul, dítě zvládá splývavou polohu na zádech i na břiše, osvojí si techniku dýchání při plaveckém způsobu kraul. Dokáže se přetáčet ze splývavé polohy na prsou na záda.		
Děti: 10			
Čas: 45m	Části hodiny	Pomůcky	poznámky
Úvodní část 5 minut	Pozdravení se, krátké rozcvičení, motivace		
Hlavní část 35 minut	<p>Děti jsou u okraje bazénu, drží se madla, nacvičují správné pohyby dolních končetin pro plavecký způsob kraul (kopeme co nejvíc, co nejmíň, středně, aby voda dostříkla až ven)</p> <p>Splývavé polohy (bez plaveckého pásu)</p> <p>Otáčení ze splývavé polohy na zádech do polohy na prsou, důraz kladen na nádech před potopením obličeje</p> <p>přidáváme pohyby dolních končetin při plaveckém způsobu znak. Při otočení se na prsa nohy nekopou</p> <p>Nácvik pohybu dolních končetin s plaveckou deskou -ukázka instruktorky</p> <p>Dítě má před sebou velkou plaveckou desku, instruktorka ji posouvá a dítě se za ní drží, kope nohama</p> <p>Dítě má malou plaveckou desku v upažení – zatím do vody nedýchá – plave na šířku bazénu</p> <p>Dýchání</p> <p>Hra <i>sirény, bublající potůček, piano</i></p> <p>Nácvik dýchání u madla - Dítě se položí na vodu, vydechuje, otáčí hlavu na obě strany</p> <p>To samé jako u nácviku pohybu dolních končetin s velkou plaveckou deskou, nyní již i s výdechy do vody</p>	<p>Plavecký pás</p> <p>Plavecká deska</p> <p>Velká plavecká deska</p> <p>Barevné míčky</p>	<p>Dítě leží na vodě na zádech, na povel „<i>kuk</i>“ se otáčí do splývavé polohy na břiše – kouká na instruktorku pod vodou</p> <p>Důraz je kladen na technicky správně provedený pohyb, měl by vycházet z kyčlí, nikoli z kolen -> dítěti můžeme dát na lýtko ruku tak, aby nemohly ohýbat nohy v kolenou</p> <p><i>Sirény</i> – Děti se potápí pod vodu, vydechují a u toho houkají</p> <p><i>Bublající potůček</i>- Děti bublají pod vodou</p> <p><i>Piano</i> – Děti se drží madla, instruktorka „hraje na piano“, komu ťukne na hlavu, ten se potopí a vydechuje</p>
Závěrečná část- 5	Zhodnocení hodiny, odchod do sprch a do šaten		

Datum:	9. Výuková lekce		
1.2 2018	Cíl: Dítě nacvičuje pohyby dolních končetin při plaveckém způsobu kraul, dítě zvládá splývavou polohu na zádech i na břiše, osvojí si techniku dýchání při plaveckém způsobu kraul. Dokáže se přetáčet ze splývavé polohy na prsou na záda.		
Děti: 10			
Čas: 45m	Části hodiny	Pomůcky	poznámky
Úvodní část 5 minut	Pozdravení se, krátké rozcvičení, motivace		
Hlavní část 35 minut	<i>Hra Královnička na bále, Mašinka</i> Splývavé polohy (bez plaveckého pásu) Dítě má plaveckou desku – Ze sedu, z okraje bazénu seskočí do vody, odrazí se od stěny (na šířku bazénu), splývá na břiše, ruce ve vzpažení s plaveckou deskou – bez pohybu končetin Ze sedu – seskočí z okraje bazénu – přetočí se na záda – splývá na zádech, ruce ve vzpažení s plaveckou deskou, bez pohybu končetin To samé jako v předchozích úkolech – pohyby dolních končetin (kraulové a znakové nohy) Nácvik pohybu dolních končetin (s plaveckým pásem) Proplování tunelem - dítě pouze s barevným míčkem, ruce ve vzpažení, hlava ponořená do vody – kraulové pohyby nohou, dítě kope pouze na jeden nádech, když nemůže, zastaví se. Přetlačovaná – Dvě děti leží naproti sobě ve splývavé poloze na břiše, mají jednu společnou destičku – snaží se přetlačit soupeře pomocí kraulových pohybů nohou	Plavecký pás Plavecká deska Předměty na lovení z vody Barevné míčky Velká plavecká deska Ohebné tyče	Básnička - „ <i>královnička na bále, poztrácela korále, její táta moudrý král, děti si nechal zavolat</i> “ – Děti lovily předměty z vody, ty co se dokázaly potopit - až ze dna, ty co ne, zachytily předměty mezitím, co padaly. <i>Mašinka-</i> Děti sedí na velké plavecké destičce, instruktorka desku posouvá po hladině, různě s dětmi cloumá, po chvíli děti potopí (dle individuálních dovedností – některé úplně, některé jen částečně, některé vůbec) Tunel je tvořen z ohebných tyčí, a plaveckých destiček
Závěrečná část- 5	Zhodnocení hodiny, rozdání pochval a drobných odměn, odchod do sprch a do šaten		

Datum:	10. Výuková lekce		
6.2 2018	Cíl: Dítě si osvojí správnou techniku skoku šipka, zvládá přeplavat bazén na šířku (5 metrů) - znakové a kraulové nohy, dítě si upevňuje souhru kraulových nohou a správného dýchání do vody, osvojuje si základy pohybu horních končetin při kraulu.		
Děti: 8			
Čas: 45m	Části hodiny	Pomůcky	poznámky
Úvodní část 5 minut	Pozdravení se, krátké rozcvičení, motivace		
Hlavní část 35 minut	<p>Nácvik šipky</p> <p>Vleže – Dítě leží na velké plavecké desce, ruce ve vzpažení, instruktorka dítě chytne za paže a jemným tahem stáhne dítě do vody po hlavě, potopí se s ním</p> <p>Z kleku – To samé, dítě ovšem neleží ale klečí</p> <p>Ze dřepu – To samé</p> <p>Souhra dolních končetin a správného dýchání (s plaveckým pásem)</p> <p>Hra „Zachránce“</p> <p>Odraz od stěny, kraulové nohy a správný výdech do vody, nádech do strany</p> <p>Odraz od stěny, znakové nohy, molitanové zvířátko položené na destičce na břiše</p> <p>To samé, ale bez plavecké destičky a bez zvířátka</p> <p>Pohyb horních končetin – názorná ukázka</p> <p>Dítě stojí na schodech v předklonu, hlava na hladině – nácvik pohybu bez dýchání / s dýcháním</p> <p>S plaveckým pásem – dítě zkouší kraulové ruce na šířku bazénu – bez dýchání, kraulové nohy (jak daleko dítě doplave na 1 nádech)</p> <p>To samé – s výdechem</p> <p>To samé – s výdechem do vody a nádechem do stran – na šířku bazénu</p>	<p>Plavecký pás</p> <p>Plavecká deska</p> <p>Dvojdílná plavecká deska</p> <p>Molitanové zvířátko</p> <p>Lepicí tabule u bazénu</p>	<p>Plavecká deska se skládá ze dvou částí, první je celá, ve druhé části je kruhovitý otvor, kterým dítě proplouvá do vody</p> <p>Důraz je kladen na správnou polohu horních končetin – spojené ruce ve vzpažení, hlava schovaná mezi pažemi a brada přitisknutá k hrudníku</p> <p>Hra „Zachránce“</p> <p>Dítě má na plavecké destičce položené molitanové zvířátko, nesmí ho potopit, na druhé straně bazénu lepí zvířátko na tabuli u bazénu</p> <p>Práce kraulových nohou je důležitá proto, aby se dítě ve vodě pohybovalo, samostatná práce paží je většinou nedostačující (dítě nemá takovou sílu v pažích)</p>
Závěrečná část- 5	Zhodnocení hodiny, rozdání pochval a drobných odměn, odchod do sprch a do šaten		

Datum:	11. Výuková lekce		
8.2 2018	Cíl: Dítě si osvojí správnou techniku skoku šipka, zvládá přeplavat bazén na šířku (5 metrů) - znakové a kraulové nohy, dítě si upevňuje souhru kraulových nohou a správného dýchání do vody, osvojuje si základy pohybu horních končetin při kraulu.		
Děti: 9			
3 lektorky			
Čas: 45m	Části hodiny	Pomůcky	poznámky
Úvodní část 5 minut	Pozdravení se, krátké rozcvičení, motivace		
Hlavní část 35 minut	<p>Nácvik šipky</p> <p>Děti leží na nadzvednuté ploše na břehu a „kloužou se“ po břiše do vody, ruce ve vzpažení</p> <p>„Obejmi míč“ – velký nafukovací míč je položený na vodě u okraje bazénu, dítě je v podřepu u kraje, obejmeme míč, odrazí se a „sklouzne se“ po hlavě do vody</p> <p>Hra „neslyšící“ – skok do vody</p> <p>Souhra dolních končetin a správného dýchání (s plaveckým pásem) - Názorná ukázka</p> <p>Skok do vody po hlavě (z libovolné pozice), dítě plave na druhou stranu bazénu (na šířku), ruce ve vzpažení, kraulové nohy a důraz na správné dýchání</p> <p>Skok do vody po hlavě – splývavá poloha na zádech – plavecký způsob znak (i s rukama)</p> <p>Pohyb horních končetin – zdokonalení pohybů (s plaveckým pásem)</p> <p>dvojice vedle sebe - odraz od stěny bazénu, hlava ponořená, kraulové nohy, jedna ruka dobíhá druhou, snaha o souhru s dýcháním</p> <p>trojice vedle sebe; čtveřice vedle sebe – totéž</p>	<p>Plavecký pás</p> <p>Plavecká deska</p> <p>Nafukovací míč</p> <p>Velká plavecká deska</p>	<p>Nadzvednutá plocha je tvořena z malých plaveckých destiček naskládaných na sobě a jedné velké desky, která je nakloněná do vody</p> <p>Dětem připomínáme, že palce u nohou musí mít přesah přes okraj bazénu, aby jim při odrazu nepodklouzla noha</p> <p>„Neslyšící“ - Dítě dělá, že nic neslyší, paže předpažené a přitažené k uším</p> <p>Po šipce dítě většinou není schopné rovnou přejít do kraulových pohybů, je třeba, aby instruktor stál ve vodě a dítě případně zachytil, dítě vydechne a pokračuje</p>
Závěrečná část 5min	Zhodnocení hodiny, odchod do sprch a do šaten		

Datum:	12. Výuková lekce		
13.2 2018	Cíl: Dítě zvládá plaveckou kraulovou polohu s pohyby dolních končetin, zdokonaluje pohyby horních končetin, osvojuje si kraulovou souhru končetin s dýcháním, uplave bez pomůcek bazén na šířku (5 metrů), zvládá pády a skoky do vody, umí se potopit a proplavat obručí.		
Děti: 8			
Čas: 45m	Části hodiny	Pomůcky	poznámky
Úvodní část 5min	Pozdravení se, krátké rozcvičení, motivace		
Hlavní část 35 minut	<u>Hlavní část:</u> Orientace pod hladinou Hra „Kdo se dotkne dna?“, „Najdi puk“ Pády, skoky Pád pozadu – dítě stojí zády k bazénu, „sedá“ si do vody, instruktor dělá potřebnou záchranu. Skoky po nohou, „balík“ – skok s pokrčenýma nohama, „špendlík“ – skok s nataženýma nohama, propnuté špičky Skoky po hlavě – do obruče, proplavání obručí Procvičování horních končetin při kraulu (plavecký pás) Hra „svezeš zvířátko?“ Předávání míčku – Dítě drží míček v předpažení, plave kraulové ruce, střídá si míček, jedna ruka vždy v předpažení, druhá zabírá Souhra končetin i se správným dýcháním Hra „Proplav vlnou“ Souhra bez pomůcek Dítě sedí na okraji, instruktorka hází do vody panáčka - vodníka – dítě seskočí do vody a plave kraulem pro hračku. Ve chvíli, kdy jí má, odevzdává instruktorovi a plave zpět, vylézá z vody, opakování alespoň 3x	Plavecký pás Plavecká deska Puky Molitanové zvířátko Barevné míčky Hračka – panáček vodníka	„Kdo se dotkne dna“- Dítě „šlape vodu“ na povel teď vydechuje, ruce ve vzpažení a potápí se pod vodu, jakmile cítí dno, odráží se zpět na hladinu. „Najdi puk“- Dítě skáče libovolným způsobem do vody, loví puk „Svezeš zvířátko?“-Dítě má na noze provázekem přivázané molitanové zvířátko, plave na druhou stranu bazénu (na šířku), důraz na správné pohyby končetin i správné provedení dýchání „Proplav vlnou“ – Instruktoři stojí ve vodě a v ruce mají plavecké destičky pomocí kterých vytvářejí vlny. Dítě seskakuje do vody a plave kraulem kolem nich, musí překonat vlnobití
Závěrečná část – 5m	<u>Závěrečná část:</u> Zhodnocení hodiny, odchod do sprch a do šaten		

Datum:	13. Výuková lekce		
15.2 2018	Cíl: Dítě zvládá plaveckou kraulovou polohu s pohyby dolních končetin, zdokonaluje pohyby horních končetin, osvojuje si kraulovou souhru končetin s dýcháním, uplave bez pomůcek bazén na šířku (5 metrů), zvládá pády a skoky do vody, umí se potopit a proplavat obručí		
Děti: 7			
Čas: 45m	Části hodiny	Pomůcky	poznámky
Úvodní část 5min	Pozdravení se, krátké rozcvičení, motivace		
Hlavní část 35 minut	<p>Práce s ohebnou tyčí – Znak/ Kraul</p> <p>Hra „Na koníky“- závody ve dvojicích na šířku bazénu</p> <p>Ohebná tyč v podpaží – Dítě se položí naznak na vodu, tyč má v podpaží - procvičuje znakové pohyby</p> <p>Ohebná tyč před sebou – Dítě se položí do splývavé polohy na prsou, tyč ve vzpažení – kope nohama, nádech do strany – procvičuje kraul</p> <p>Horní končetiny při kraulu a dýchání</p> <p>Nácvik s destičkou - Dítě drží destičku před sebou, odraz od stěny – záběr jednou paží, nádech na stranu, záběr druhou paží, nádech na druhou stranu, snaha o zapojení kraulových nohou</p> <p>Skoky a pády</p> <p>Hra „na schovávanou“, „Potápěcí dráha“</p> <p>Žáci stojí na okraji, špičky přes okraj, správné postavení rukou, hlava k hrudníku</p> <p>„Přeskoč ohebnou tyč“- Děti po hlavě přeskakují ohebnou tyč, důraz je kladen na velký odraz</p> <p>Děti skáčou po hlavě, pod vodou je obruč, kterou musí proplavat</p>	<p>Plavecký pás</p> <p>Plavecká deska</p> <p>Velká plavecká deska s otvorem</p> <p>Ohebná tyč</p> <p>Molitanové zvířátko – medvěd</p> <p>Obruč</p>	<p><i>Na koníky-</i> Dítě má ohebnou tyč mezi nohama a na tyči „sedí“. Pro pohyb dopředu musí „šlapat vodu“.</p> <p><i>Na schovávanou</i> – Dítě přeběhne plaveckou desku a na konci skočí do vody po nohou, po vynoření se ale objeví medvěd (molitanové zvířátko), před kterým se musí schovat, musí se opět potopit (alespoň 2x)</p> <p><i>Potápěcí dráha</i> - Na hladině je z plaveckých desek udělaná dráha, po které dítě běží, desky se ale potápějí, kdo zvládne uběhnout nejdelší kus cesty?</p>
Závěrečná část 5min	<p><u>Závěrečná část:</u></p> <p>Zhodnocení hodiny, pochvala ve formě magnetek se zvířátky, odchod do sprch a do šaten</p>		

Datum:	14. Výuková lekce		
20.2 2018	Cíl: Zdokonalování nedostatků, které dětem nejdou, zábavné hry, potápění, orientace pod vodou, procvičování horních i dolních končetin, dýchání do vody		
Děti: 5			
3 lektorky			
Čas: 25m	Části hodiny	Pomůcky	poznámky
Úvodní část 3min	Pozdravení se, krátké rozcvičení, motivace		
Hlavní část 20 minut	<p><u>Hlavní část:</u></p> <p>Hra „Mašinka“ „vláček“</p> <p>Znak (s plaveckým pásem)</p> <ol style="list-style-type: none"> Znakové pohyby nohou s destičkou za hlavou Znakové pohyby nohou bez destičky, hlava položená ve vodě Znakové pohyby nohou i paží <p>Hra „Běhačka po 4“</p> <p>„Běhačka po 2“-to samé, ale po nohách, na konci libovolný skok</p> <p>Dýchání do vody při kraulu – s plaveckou deskou – v otvoru míček (názorná ukázka)</p> <ol style="list-style-type: none"> Ruce v předpažení, dítě nesmí ztratit míček z otvoru v destičce, kroulové pohyby dolních končetin, nádech do strany do „okénka“ na jednu stranu <p>To samé, ale nádech na obě strany</p>	<p>Plavecký pás</p> <p>Plavecké desky</p> <p>Velké plavecké desky</p> <p>Ohební tyče</p> <p>Barevné míčky</p>	<p>„Mašinka“ - Děti mají plavecké pásy a ohebné tyče, každý sedí na své tyči, udělají zástup, druhý se chytne prvního za tyč, třetí se chytne druhého atd. a společně „šlapou vodu“ – pohybují se vpřed</p> <p>„Vláček“ – Každý má svoji velkou plaveckou desku, jsme v kruhu, zády k sobě, na povel „ted“ se děti snaží ujet od ostatních – kroulové nohy, když jsou každý na kraji bazénu, otočí se a stejným způsobem plavou zpět do kruhu</p> <p>„Běhačka po 4“ –Děti jdou po 4 jako pejsci po plavecké desce, na konci se z kleku překulí po hlavě do vody.</p>
Závěrečná část 2min	<p><u>Závěrečná část:</u></p> <p>Zhodnocení hodiny, odchod do sprch a do šaten</p>		

Datum:	15. Výuková lekce		
22.2 2018	Cíl: Zdokonalování nedostatků, které dětem nejdou, zábavné hry, potápění, orientace pod vodou, procvičování horních i dolních končetin, dýchání do vody		
Děti: 4			
Čas: 25m	Části hodiny	Pomůcky	poznámky
Úvodní část 3min	Pozdravení se, krátké rozcvičení, motivace		
Hlavní část 20 minut	<p>hra „<i>Přefukovaná</i>“</p> <p>Házení míčků – Na hladině plavou barevné míčky, děti mají plavecké pásy a destičky, seskočí do vody a plavou pro míček dané barvy (ruce v předpažení, kraulové nohy, bez výdechů do vody), vezmou míček určité barvy, dají si ho do otvoru v destičce a plavou zpět (již s technicky správným provedením kraulového dýchání)</p> <p>Kotoul z desek – dítě přeleze plavecké desky po 4, na konci udělá dřep a s pomocí instruktorky přepadá do vody jako při kotoulu – brada přitažená k hrudníku</p> <p>Trénink pohybu horních končetin – kraul</p> <p>Pohyb prováděn s pomocí říkanky: „<i>voda, vzduch, ouško, voda, vzduch, ouško</i>“, voda – záběr, vzduch – vytažení paže z vody, ouško – paže jde kolem ucha zpět do vody</p> <p>Dítě má na ruku navlečené nadlehčovací kroužky, kraulovým pohybem plave, nezapomíná na správné pohyby dolních končetin (bez dýchání) – kam až doplave</p> <p>To samé jako u bodu B, ale po názorné ukázce snaha o souhru s dýcháním – na šířku bazénu</p>	<p>Plavecký pás</p> <p>Plavecká deska</p> <p>Velké plavecké desky</p> <p>Barevné míčky</p> <p>Nadlehčovací kroužky na paže</p>	<p><i>Přefukovaná</i> – Dvojice leží v poloze na prsou naproti sobě, uprostřed má lehký míček, foukáním do vody se snaží dostat míček až ke kamarádovi, ten ho zase fouká zpět.</p> <p>Ouško – dítě by mělo myslet na to, že paže jde těsně kolem hlavy (ucha), nikoli široký záběr</p>
Závěrečná část – 2m	Zhodnocení hodiny, odchod do sprch a do šaten		

Datum:	16. Výuková lekce		
27.2 2018	Cíl Děti se seznámí s plaveckým způsobem prsa, osvojí si základní pohyby dolních i horních končetin pro tento způsob, zopakují si startovní skok šipka.		
Děti: 9			
3 lektorky			
Čas: 45m	Části hodiny	Pomůcky	poznámky
Úvodní část- 5min	Pozdravení se, krátké rozcvičení, motivace		
Hlavní část 35 minut	<p>Nácvik pohybu horních končetin – ukázka</p> <p>Nácvik – splývavá poloha na břiše</p> <p>S plaveckým pásem - správné pohyby horních končetin, kraulové nohy – 2x</p> <p>Dítě má pod břichem ohebnou tyč – nacvičuje pohyb horních končetin, kraulové nohy</p> <p>Dítě zkouší pohyby a u toho vydechuje (bublá) do vody- hlava ponořená, na nádech se hlava zvedá, kraulové nohy</p> <p>Skoky</p> <p>Děti, stojí na okraji bazénu, špičky přes okraj, skáčou do otvoru v plavecké desce</p> <p>Hra „<i>Kdo je rychlejší</i>“</p> <p>Nácvik pohybu dolních končetin – ukázka</p> <p>Dítě sedí na okraji bazénu, pohyby dolních končetin, důraz - správné vytočení chodidel a na souměrný záběr (kop).</p> <p>Dítě je ve splývavé poloze na břiše, drží se madla - nacvičuje tento pohyb ve vodě, případné chyby se opravují (držíme dětem nohy, pohyb děláme s nimi)</p> <p>Dítě má plaveckou desku, ruce ve vzpažení, pohyb nohou na šířku bazénu (bez dýchání)</p> <p>To samé jako v bodě B, ale s výdechy do vody, na nádech se hlava zvedá</p>	<p>Plavecký pás</p> <p>Plavecká deska</p> <p>Velká plavecká deska s otvorem</p> <p>Plovací předměty na hladině</p> <p>Ohebná tyč</p>	<p>Dítě stojí na schodech ve vodě, kde dosáhne a zkouší správné pohyby paží, instruktorka opravuje chyby</p> <p>Důraz je kladen na „mističky“ z dlaní, správný směr zabírání</p> <p><i>Kdo je rychlejší</i> – Ve vodě plave velké množství plovoucích zvířátek, dítě seskočí do vody a prsařskými záběry plave k nějaké hračce. Tu sebere a předá ve vodě instruktorovi, plave si pro další.</p>
Závěrečná část 5 min	Zhodnocení hodiny, odchod do sprch a do šaten		

Datum:	17. Výuková lekce		
1.3 2018	Cíl: Děti se seznámí s plaveckým způsobem prsa, osvojí si základní pohyby dolních i horních končetin pro tento způsob, zopakují si startovní skok šipka.		
Děti: 10			
Čas: 45m	Části hodiny	Pomůcky	poznámky
Úvodní část- 5min	Pozdravení se, krátké rozcvičení, motivace		
Hlavní část 35 minut	<p>Nácvik pohybu dolních končetin</p> <p>Ohebná tyč – Děti mají ve vzpažení ohebnou tyč, plavou způsob prsa na druhou stranu bazénu</p> <p>Následuje to samé, dítě má ovšem před sebou plavecký balonek a vydechuje do vody – tím míček posouvá, na nádech hlavu zvedá</p> <p>Oprava chyb – zejména nesouměrného vykopnutí chodidel (instruktorka dětem drží nohy a opravuje jejich pohyby)</p> <p>Hra „mořská vlna“</p> <p>Nácvik pohybu horních končetin</p> <p>Opakovaná ukázka pohybu</p> <p>Dítě má plavecký pás, nacvičuje pohyby horních končetin, dolní končetiny „táhne“ za sebou</p> <p>To samé, jako u bodu A, ale dítě k pohybům paží ve způsobu prsa plave kroulové nohy</p> <p>První pokusy o souhru -> prsařské paže i nohy (ohebná tyč + plavecký pás pod břichem)</p> <p>První pokusy o souhru -> prsařské paže i nohy (pouze s plaveckým pásem)</p> <p>Hra „pískaná“</p>	<p>Plavecký pás</p> <p>Plavecká deska</p> <p>Ohebná tyč</p> <p>Píšťalka</p> <p>Barevné míčky</p>	<p><i>Mořská vlna</i> – Děti jsou v řadě u okraje bazénu a přitahováním a odtahováním se pažemi od okraje vytváří vlnu</p> <p>Dítě většinou nemá dostatek síly v pažích, aby se dokázalo ve vodě pohybovat. Kroulové nohy zajišťují hnací sílu a dítě se ve vodě pohybuje rychleji</p> <p><i>Pískaná</i> – s plaveckým pásem - děti plavou libovolně ve vodě (jakým způsobem chtějí) na 1 zapískání instruktorky se musí dotknout kamaráda, na 2 zapískání se musí potopit, na 3 zapískání musí vylézt z vody</p>
Závěrečná část 5 min	Odchod do sprch a do šaten		

Datum:	18. Výuková lekce		
6.3 2018	Cíl: Rozloučení se s dětmi při poslední hodině, rozdání pochval a odměn, zjistit, na jaké plavecké úrovni jsou děti pomocí testu „Jakým jsem plavcem“ na konci plaveckého výcviku (viz. Příloha)		
Děti: 10			
Čas: 45m	Části hodiny	Pomůcky	poznámky
Úvodní část- 5min	Pozdravení se, krátké rozcvičení, motivace	Plavecký pás	
Hlavní část 35 minut	Plnění jednotlivých úkolů z testu (viz. Příloha č. 1) Změření si, kolik metrů děti uplavou Hry na konec plaveckého výcviku – skoky a pády do vody, Využití skluzavky – klouzání se do vody		Plnění jednotlivých úkolů je zaznamenáno v tabulkách a následně i v grafech
Závěrečná část 5 min	Zhodnocení celého kurzu Rozdání pochval a odměn Rozloučení se		

Příloha č. 3: Dotazník pro rodiče včetně jeho vyhodnocení

1. Dotazník pro rodiče (úvodní hodina)

Pohlaví: žena x muž

Sportujete s dětmi? ANO NE

Chodíte plavat s dětmi? ANO NE

Pokud ano, jak často?

Má vaše dítě dobrý vztah k vodě, nebo se bojí?

ANO NE

jiné.....

Co očekáváte od plaveckého kurzu v mateřské škole?

- a) Dítě bude mít kladný vztah k vodnímu prostředí
- b) Naučí se základům plavání (uplave sám pár metrů)
- c) Nic, za tak krátkou dobu se nemůže nic naučit
- d) Jiné

2. Dotazník pro rodiče (závěrečná hodina)

Pohlaví: žena x muž

Naplnilo se Vaše očekávání po ukončení plaveckého výcviku?

ANO NE

jiné.....

Mluvil/a vaše dítě někdy o plavecké hodině, která proběhla ve školce?

ANO NE

Chcete přihlásit Vaše dítě na pokračovací kurzy plavání?

ANO NE

Dotazník pro rodiče (úvodní) – Vyhodnocení

POHLAVÍ	
Muž	3x
Žena	7x

Sportujete s vaším dítětem?	
ANO	9x
NE	1x

Chodíte s vaším dítětem plavat?	
ANO	7x
NE	3x

Pokud ano, jak často?	
1x týdně	Odpovědělo 2x
Jednou za 14 dní	Odpovědělo 1x
Jen v létě	Odpovědělo 4x

Má vaše dítě kladný vztah k vodě?	
ANO	4x
NE	3x
Jiné..	3x

Jiné:

- a) „Má respekt z hloubky, ale na mělčině rád blbne“
- b) „Nevím, je to jak se mu zrovna chce, někdy má náladu a do vody chce hned, jindy zase tvrdí, že se bojí, a to jsou pak hysterické scény.“
- c) „Nevím, asi jak kdy“

Co očekáváte od plaveckého kurzu v mateřské škole?	
Dítě bude mít kladný vztah k vodnímu prostředí	7x
Naučí se základům plavání, dobře plavat (uplave sám pár metrů)	3x
Nic, za tak krátkou dobu se nemůže nic naučit	0x
Jiné..	0x

Dotazník pro rodiče – závěrečný - vyhodnocení

POHLAVÍ	
Muž	1x
Žena	9x

Naplnilo se Vaše očekávání po ukončení plaveckého výcviku?	
ANO	8x
NE	0x
Jiné..	2x

Jiné:

- a) „Čekala jsem, že moje dcera zvládne plavat v hloubce, ale ona se pořád něčeho chytá. Asi potřebuje víc času, půjde do dalšího kroužku plavání.“

- b) „Nemůžu to posoudit, moje dcera se předváděla před ostatními rodiči, co se naučila, uvidím, až spolu půjdeme plavat samy.“

Mluvil Vaše dítě někdy o plavecké hodině, která proběhla ve školce?	
ANO	9x
NE	1x

Chcete přihlásit Vaše dítě na pokračovací kurzy plavání?	
ANO	7x
NE	3x

Příloha č 4: Vzorové hry pro plavecký výcvik

Hry pro seznámení s vodou

Čáp – Chůze po mělčině, nohy skrčujeme přednožmo, dlouhé kroky, rukou napodobujeme zobák

Koník – Skáče, skrčujeme kolena,

Auto jede do tunelu – prolézáme obručemi

Ranní činnosti – omýváme si obličej vodou, čistíme si zuby – foukáme do vody v dlaních, osprchují se – stříkání na sebe

Had leze z díry – „*Had leze z díry, vystrkuje kníry, bába se ho lekla, na kolena klekla*“ – Děti se drží za ramena a na slovo „klekla“ se poslední dítě v řadě pustí a potopí se po ramena (v malé hloubce si sedne)

Hry pro nácvik dýchání

Vodník – Potopení hlavy, ruce ve vzpažení, hrozíme prstem

Bublající potůček – bubláme málo, řeka – bubláme víc, moře – bubláme nejvíc

Pumpy – Děti se drží za ruce a jeden se skrčí, druhý stojí, výměna – dřep – vztyk

Do tří – Dítě se potopí, instruktorka počítá do tří, kdo se vynoří dříve, prohrál, můžeme postupně čas zvyšovat

Piano – Děti jsou u okraje bazénu, instruktorka hraje na piano, komu ťukne na hlavu, ten se potopí

Hry pro nácvik splývání

Splývání s dopomocí – dítě leží na vodě, instruktor uchopí dítě za nohy a „táhne“ ho.

Raketa – Dvě řady utvářejí uličku, jeden se položí na vodu a ostatní ho posouvají uprostřed na konec řady

Na vlny – Instruktorky / děti vytvářejí pomocí plavecké destičky vlny, dítě leží na vodě a musí se udržet ve splývavé poloze na prsou nebo na zádech než vlnobití přejde

Hry pro orientaci ve vodě

Lovci perel – Na dně bazénu jsou rozmístěné předměty, děti (lovci) musí všechny perly najít a vylovit

Co mám za předmět / určení barvy – Instruktor se potopí, ukáže nějaký předmět (chceme po dítěti, aby nám řeklo, jakou má barvu nebo co je to za předmět)

Skoky po nohou – kufr – ve vzduchu pokrčíme kolena, špendlík – ve vzduchu natáhneme nohy do špičky

Lanovka – Dítě ručkuje po hadici, která rozděluje bazén, na povel se musí zastavit a potopit, podplavat hadici na druhou stranu hadice

Příloha č. 5: Fotografie z plaveckého výcviku

Plavecké pomůcky

Plavecký pás



Velká plavecká deska s otvorem



Plavecké destičky



Pomůcky pro výdechy do vody



Molitanová barevná zvířátka



Plavecký kruh (vhodný pro nácvik šípek)



Navlékací destičky na paže



Zatížená obruč pro proplování pod vodou



Barevné míčky



Nadlehčující destičky



Plavecké lekce

